

Infobrief | Nr. 12 Dezember 2023

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

- | | |
|------------|---|
| 29.11.2023 | Begleitete Spaziergänge: Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr, Treffpunkt: An der Westfalenterme (Schwimmbadstraße 14) |
| 02.12.2023 | Begleitete Spaziergänge: Jeden 1. und 3. Samstag im Monat um 13:00 Uhr, Treffpunkt: Auf dem Marktplatz |
| 04.12.2023 | Begleitete Spaziergänge: Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 10:00 Uhr, Treffpunkt: Auf dem Marktplatz |
| 05.12.2023 | Begleitete Spaziergänge: Jeden Dienstag um 15:00 Uhr, Treffpunkt: Vor dem Rathaus |
| 09.12.2023 | Naturstrolche für Groß und Klein |
| 27.01.2024 | Läuferseminar |

Waldtage in der Kita im Bewegungswerk

„Kita im Bewegungswerk“

Seit August 2023 führt die Kita im Bewegungswerk regelmäßig Waldtage durch. Jeweils 15 Kinder aus den Ü3 Gruppen machen sich jeden Donnerstag auf den Weg in den nahegelegenen Wald. Am Mittwoch zuvor melden sich die Kinder im Morgenkreis, wenn sie am nächsten Tag in den Wald gehen möchten. Sollten sich mehr Kinder melden, als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Losverfahren. Im Rahmen festgelegter Waldregeln (ich zerstöre keine Pflanzen / ich störe keine Tiere / ich entferne mich nur so weit, wie zuvor mit den Erziehern abgesprochen) können die Kinder frei und kreativ den Wald erkunden. Deutlich sichtbar sind der Spaß und die Neugierde, mit der die Kinder den Umgang mit und in der Natur erlernen.

Der Wald bietet den Kindern vielfältige, natürliche Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen, die die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen. Das Laufen über den unebenen Waldboden, das Balancieren und Klettern auf Baumstämmen oder das Hindurchwinden durch das Unterholz fördern die Kinder in ihrer motorischen Entwicklung. Die Wahrnehmung und das Wissen wird gefördert durch das Erleben der Jahreszeiten, den Farbwechsel der Blätter, durch die Tiere auf und in der

Erde, durch Umweltprozesse, durch die Geräusche und Gerüche des Waldes. Die Kreativität, die Fantasie und Problemlösungsstrategien der Kinder werden herausgefordert. Durch das Bauen und Hantieren mit Holz, Steinen, Blättern oder Zapfen entstehen Tippiis oder Legebilder nach der Vorstellung der Kinder.

Für die Kita im Bewegungswerk ist der Wald ein natürlicher, ganzheitlicher und fast grenzenloser Begleiter für die Entwicklung und Bildung der Kinder. „Klein und Groß“ freuen sich immer wieder auf jeden Waldtag.



Fotos: Kita im Bewegungswerk.

Ansprechpartnerin:

Ingrid Winzig

✉ ingrid.winzig@ksb-kita.de

☎ 05250 97094-0

Gesundheitsförderung hat hohen Stellenwert in Delbrück

„Gesunde Kommune“

Bürgermeister Werner Peitz unterzeichnet Absichtserklärung: Die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger vor Ort zu stärken – mit dieser Zielsetzung nahm die Stadt Delbrück im Jahr 2019 als erste Kommune im Kreis Paderborn an dem Projekt „Gesunde Kommune“ teil. Mit der Unterzeichnung einer Absichtserklärung bekräftigt Bürgermeister Werner Peitz nun den Willen, die Gesunderhaltung der Bevölkerung in Delbrück auch in Zukunft zu stärken.

Die Initiative zur Gesundheitsförderung im Kreis Paderborn zeichnet sich durch eine Zusammenarbeit des Kreises Paderborn, der Techniker Krankenkasse (TK) und dem KreisSportBund Paderborn (KSB Paderborn) aus. Die Grundlage für die Projektarbeit bildet eine enge Zusammenarbeit mit den Städten und Gemeinden im Kreis Paderborn, um gesundheitsförderliche Strukturen und Maßnahmen vor Ort zu etablieren. Um sich ein umfassendes Bild von der Arbeit des Projektteams zu machen, nahm Werner Peitz an einem Arbeitstreffen der Projektpartner teil. „Es ist beeindruckend, was in der bisherigen Projektlaufzeit bereits erreicht wurde. Gemeinsam mit den Akteurinnen und Akteuren vor Ort entwickelte das Projektteam vielfältige Gesundheitsangebote wie z. B. begleitete Spaziergänge gegen Einsamkeit oder den Bewegungsspass für die Kitas und Grundschulen“, so Bürgermeister Werner Peitz.

Neben der Entwicklung und Begleitung von Gesundheitsangeboten steht die Netzwerkarbeit im Zentrum des Projektes. KSB-Präsident Diethelm Krause erläutert: „Zu Beginn der Projektarbeit haben wir wahrgenommen, dass die gesundheitsrelevanten Bereiche oft nebeneinander arbeiten. Mit dem Projekt möchten wir zu einem ‚Miteinander‘ ermutigen. Dadurch sind bereits neue vielversprechende Kooperationen entstanden“.

Das vorzeitige Fazit der Projektarbeit in Delbrück stimmt alle Beteiligten sehr zufrieden. Werner Peitz äußert: „Wir möchten das Thema Gesundheitsförderung auch in Zukunft weiterhin stärken und wünschen uns, dass die entwickelten Maßnahmen und das bereits aufgebaute Netzwerk nach Ende der Projektlaufzeit fortgeführt werden“.



Foto: Freuen sich über den positiven Verlauf des Projektes: (v. l.) Jessica Spörhase (KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn), Carina Moss, Lina Pühs (KSB Paderborn), Christian Mayr (TK), Werner Peitz (Stadt Delbrück), Hans-Norbert Blome (TK), Diethelm Krause, Ralf Pahlmeier, Lisa Frintrup (KSB Paderborn). Foto: Stadt Delbrück.

Ansprechpartnerin:

Lina Pühs

✉ lina.puehs@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Psychische Erkrankungen dürfen kein Tabu sein

„Gesunde Kommune“

Psychische Erkrankungen sichtbar machen und der Stigmatisierung entgegenwirken – mit dieser Zielsetzung fand am **15. November** das Forum Gesunde Kommune „Vielfalt der Unterstützung im Bereich psychische Gesundheit“ in der Katholischen Hochschule NRW (katho nrw), Abteilung Paderborn statt. Vorträge hochrangiger Expert*innen beleuchteten das Thema psychische Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven. Außerdem informierten sich über 100 Interessierte über die Angebote der lokalen Beratungs- und Anlaufstellen im Kreis Paderborn.

Prof. Dr. Dr. Martin Hörning, Dekan und Professor für Sozialmedizin einschließl. Psychopathologie der katho nrw, hob in seinem Grußwort die Bedeutung der Veranstaltung hervor: „Es freut mich, dass die heutige Veranstaltung in den Räumlichkeiten der katho nrw stattfindet. Das Thema Gesundheit genießt insbesondere am Standort Paderborn eine hohe Priorität. Darüber hinaus bin ich froh, dass im Kreis Paderborn eine so große Sensibilität für psychische Erkrankungen besteht. Denn psychische Erkrankungen werden noch immer stark stigmatisiert. So spricht es sich auch heute noch leichter über Magenverstimmungen oder sogar Hämorrhoiden als über Depressionen oder Angststörungen.“ Landrat Christoph Rüter ergänzte: „In den letzten Jahren konnten wir bereits einige Vorurteile abbauen. Allerdings sind wir als Gesellschaft noch nicht an dem Punkt, an dem wir sein sollten. Daher ist es wichtig, dass es solche Veranstaltungen wie die heutige gibt. Durch dieses können wir gemeinsam überlegen, wie wir uns auf den Weg machen können. Ich freue mich über die zahlreichen Partner im Kreis Paderborn, die bei diesem wichtigen Thema zusammenarbeiten.“

Die Veranstaltung ermöglichte einen Einblick in das Thema psychische Gesundheit sowohl aus der wissenschaftlichen als auch aus einer persönlichen Perspektive. So verdeutlichte Privatdozentin Dr. Christine Norra, ärztliche Direktorin der LWL-Klinik Paderborn und Chefarztin der Abteilung Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, den engen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen.

Herr Prof. Dr. Michael Obermaier, Professor für Erziehungswissenschaften der katho nrw, stellte aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema „Gesund altern mit Tanz und Technologie“ vor. Sinah Jakobsmeier und Tobias Fenneker (Radio Hochstift) stellten die Aktion „Wir haben Depressionen“ vor. Andreas Niedrig, Triathlet und „Willensschaffer“, rundete die Veranstaltung mit einem Vortrag aus der Betroffenenperspektive ab.

Hanna Bielefeld von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn zog ein positives Fazit der Veranstaltung: „Schon im Vorfeld haben wir gemerkt, dass die Veranstaltung auf große Resonanz stößt und das Thema sehr viele Personen betrifft. Neben den interessanten Vorträgen gab es heute auch die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.“ Lina Pühs vom Projekt „Gesunde Kommune“ ergänzte: „Damit kommen wir unserem Ziel, das Tabu für psychische Erkrankungen zu brechen, einen Schritt näher.“ Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem Kreis Paderborn, dem KSB Paderborn und seinem Projektteam „Gesunde Kommune“, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn, der katho nrw und dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki), der LWL-Klinik Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK) organisiert. Gefördert wird das Forum durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Weitere Infos zur Veranstaltung finden Sie [hier](#).



Foto: (v. l.) Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse), Hanna Bielefeld (Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Paderborn), Prof. Dr. Patrick Isele (katho nrw, foki), Carina Moss (KSB Paderborn), Prof. Dr. Dr. Martin Hörning (katho nrw), Landrat Christoph Rüter (Kreis Paderborn), Lina Pühs, Jessica Spörhase, Lena Böhm (KSB Paderborn), Lisa Rose (Kreis Paderborn). Foto: Kreis Paderborn.

Ansprechpartnerin:

Lina Pühs

✉ lina.puehs@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Erster Spatenstich: Neubau der Kita des KreisSportBund Paderborn e.V. soll im Sommer 2025 öffnen

„KSB-Kita in Bad Wünnenberg“

Am **Freitag, den 17. November** war erster Spatenstich einer neuen Kindertageseinrichtung im Stadtgebiet Bad Wünnenberg. Träger ist der KreisSportBund Paderborn e.V. Bereits jetzt betreibt der KSB an der Leiberger Straße im ehemaligen Domizil der Neuapostolischen Kirche ein Provisorium mit eineinhalb Gruppen.

20 Kinder, zum Großteil unter drei Jahren alt, werden dort betreut. „Wir entlasten so bereits jetzt die beiden Kindergärten in der Kernstadt“, erläutert KSB-Vorständin Karin Suerland. Vom kommenden Kindergartenjahr an sollen dann etwa 70 Jungen und Mädchen in vier Gruppen am neuen Standort „Auf der Iserkuhle“ betreut werden. Die Leitung übernehmen als Führungsduo Sandra Hammerschmidt und Stefanie Riedel, die bereits jetzt gemeinsam für die provisorische Einrichtung verantwortlich sind.

Der KSB betreibt mit der Einrichtung in Bad Wünnenberg insgesamt fünf Kindergärten im Kreisgebiet: außer in der Kurstadt noch im Lichtenauer Altenautal, in Delbrück-Anreppen, in Salzkotten-Tudorf und in Delbrück. In allen Kitas ist es ein wichtiges Anliegen, den Kindern schon von klein auf Spaß und Freude an Bewegung zu vermitteln.

Auf einem 2700 Quadratmeter großen Grundstück, das auch Platz genug für Parkflächen und ein Außenspielgelände bietet, entsteht in den kommenden Monaten ein eingeschossiges Gebäude mit 850 Quadratmeter Betriebsfläche. Mit der zusätzlichen Einrichtung sei die Stadt Bad Wünnenberg dann in Sachen Kindergartenplätze für die Zukunft gut aufgestellt, freut sich Bürgermeister Christian Carl, der am Freitagnachmittag gemeinsam mit KSB-Präsident Diethelm Krause den symbolischen ersten Spatenstich für den Neubau setzte.



Foto: (v. l.) Investor Garrell Bernward, Bauunternehmer Christian Lötfering, Architekt Tristan Brockmeier, Bürgermeister Christian Carl, KSB-Vorstand Karin Suerland, KSB-Präsident Diethelm Krause und die Kita-Leitungen Sandra Hammerschmidt und Stefanie Riedel. Foto: Büttner

Viel positives Feedback: Erfolgreiches Functional & Mobility Event in Lichtenau

„Sportbildungswerk und Gesunde Kommune“

Am **Samstag, den 18. November** fand in der Sporthalle der Realschule Lichtenau ein aufregendes Finessevent statt. Das erste Paderborner Functional & Mobility Event lockte zahlreiche Teilnehmer*innen an, die sich auf fünf spannende Workshops freuen konnten. In den verschiedenen Workshops hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit neues Wissen zu den Themen Functional Fitness, Mobility Training und Ernährung zu erlangen.

Der erste Workshop von Benjamin Heizmann konzentrierte sich auf das wichtige Thema Mobility Training. Das Verstehen und Anwenden von Beweglichkeitstraining standen im Vordergrund. Die Teilnehmer*innen lernten effektive Übungen und Techniken, um ihre Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Im zweiten Workshop stellte Marc Rohde ein innovatives Konzept für Outdoor- und Indoor-Classes vor. Durch diesen Workshop lernten die Teilnehmer*innen zwei alternative Möglichkeiten kennen, um ihren eigenen Kurs neu zu beleben. Eine Menge Dynamik und ein ordentlicher Beat machten diese Session zu einem besonderen Erlebnis.

Nach den ersten beiden Workshops gab es eine wohlverdiente Pause.

Bei dem dritten Workshop legte Referent Benjamin Heizmann den Fokus auf die Bewegungskontrolle im gesamten Gelenkradius. Die Teilnehmer*innen lernten, wie sie ihre Bewegungen präzise und kontrolliert ausführen können, mit dem Ziel die aktive Beweglichkeit im gesamten Bewegungsspektrum zu verbessern.

Im vierten Workshop erhielten die Teilnehmer*innen von Marc Rohde wertvolle Einblicke in die Welt des Coachings und lernten mithilfe der Coachingmethode FOUR BLOCKS, einer detaillierten Coachinganleitung, wie es ihnen als Übungsleiter leichter fallen kann Kurse vor Gruppen durchzuführen.

Der letzte Workshop drehte sich um das Thema Ernährung. Sascha Gutmann von der Techniker Krankenkasse brachte nützliche Informationen und praktische Tipps für die Teilnehmer*innen mit, wie sie ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen können. Zudem wurde erklärt, wie sich unsere Ernährung im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und welche Aufgabe sie für unterschiedliche Menschen haben kann. Der Vortrag lebte von einem Dialog mit den Teilnehmenden und aufkommende Fragen wurden direkt gemeinsam beleuchtet.

Die Workshops wurden von den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen. Sie waren begeistert von den vielfältigen Themen und den praxisnahen Inhalten. Das Functional & Mobility Event war ein voller Erfolg!



Foto: Freuen sich über das erfolgreiche Event: (v. l.): Lisa Frintrup (KSB Paderborn), Referent Sascha Gutmann, Frauke Sandbothe, Paulina Krekeler, Jonas Lohmann (KSB Paderborn) Referent Benjamin Heizmann, Carina Moss (KSB Paderborn), Referent Marc Rohde und Jessica Spörhase (Präsidium KSB).

Ansprechpartnerinnen:

Frauke Sandbothe, Carina Moss und Paulina Krekeler

✉ frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

✉ paulina.krekeler@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-05 | 05251 68330-01 | 05251 68330-06

Begleitete Spaziergänge in Bad Lippspringe starten

„Gesunde Kommune“

Ab Ende November 2023 starten die begleiteten Spaziergänge unter dem Motto “Gemeinsam unterwegs – begleitete Spaziergänge für jedes Alter” in Bad Lippspringe.

Das Konzept der begleiteten Spaziergänge mit den ehrenamtlichen Spazierpatinnen und -paten zielt darauf ab, ältere Menschen zusammenzubringen und der Vereinsamung entgegenzuwirken. Die Spaziergänge bieten eine ideale Gelegenheit, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Die ehrenamtlichen Spazierpatinnen und -paten gehen regelmäßig zu einer festgelegten Uhrzeit mit den Menschen im Quartier spazieren. Das Tempo und die Strecke werden an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Jeder, der Zeit und Lust hat, kann daran teilnehmen. Auch Menschen mit Rollator und Rollstuhl sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die begleiteten Spaziergänge starten in Bad Lippspringe zu folgenden Zeiten:

- Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr, Treffpunkt: An der Westfalentherme (Schwimmbadstraße 14)
Starttermin: **29. November**
- Jeden 1. und 3. Samstag im Monat um 13:00 Uhr, Treffpunkt: Auf dem Marktplatz
Starttermin: **02. Dezember**
- Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 10:00 Uhr, Treffpunkt: Auf dem Marktplatz
Starttermin: **04. Dezember**
- Jeden Dienstag um 15:00 Uhr, Treffpunkt: Vor dem Rathaus
Starttermin: **05. Dezember**

Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Gemeinsam unterwegs BEGLEITETE SPAZIERGÄNGE FÜR JEDES ALTER



Die Gesundheit in Bewegung stärken!

 Jeden 1. und 3. Montag im Monat	 Jeden Dienstag
 10:00 Uhr	 15:00 Uhr
 Auf dem Marktplatz	 Vor dem Rathaus
 Jeden Mittwoch	 Jeden 1. und 3. Samstag im Monat
 10:00 Uhr	 13:00 Uhr
 An der Westfalentherme (Schwimmbadstraße 14)	 Auf dem Marktplatz

Ansprechpartnerin Bad Lippspringe

 Carolina Niewöhner
 05252 26199
 carolina.niewoehner@bad-lippspringe.de
 www.bad-lippspringe.de

Ansprechpartnerin KreisSportBund Paderborn e.V.

 Carina Moss
 05251 6833001
 carina.moss@ksb-paderborn.de
 www.ksb-paderborn.de

Hinweis: bei Starkregen, Gewitter und Hagel finden die begleiteten Spaziergänge NICHT statt!



Ansprechpartnerin:

Carina Moss

 carina.moss@ksb-paderborn.de

 05251 68330-01

Naturstrolche für Groß und Klein

„Gesunde Kommune“

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und das Weihnachtsfest steht unmittelbar bevor. Diese Zeit verbinden viele Menschen mit Besinnlichkeit, Kerzenschein, Tannenduft und leckerem Gebäck.

Auch das Projektteam „Gesunde Kommune“ und Projektmitbegründer, Wolfgang Scholle, möchten gemeinsam mit euch die Vorweihnachtszeit genießen. Daher sind alle Interessierten am **Samstag, den 09. Dezember von 11 Uhr bis 13 Uhr** ins Pfarrhaus Lichtenau (Am Kirchplatz 8, 33165 Lichtenau) eingeladen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem LandFrauen Ortsverband Lichtenau-Hakenberg statt. Der LandFrauenverein setzt sich unter anderem für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in den Dörfern ein. Genau aus diesem Grund freuen sich die Verantwortlichen beim gemeinsamen Plätzchen backen mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen. Dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung ist die Veranstaltung kostenlos. Über die Telefonnummer 05251/6833013 oder die E-Mail-Adresse gesunde-kommune@ksb-paderborn.de könnt ihr euch für den nächsten Termin der „Naturstrolche für Groß und Klein“ anmelden. Weitere Informationen zu dem Projekt findet ihr [hier](#).



Foto: www.canva.com

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lena.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

"Damit's bei euch läuft" – Ein Läuferseminar für Einsteiger*innen und ambitionierte Läufer*innen!

„Sportbildungswerk“

Das Läuferseminar der besonderen Art geht in die 2. Runde! Der KreisSportBund Paderborn e. V. und das Aatal-Zentrum für Gesundheit lädt dich erneut zu einem unvergesslichen Läuferseminar ein. Diesmal haben wir noch mehr Highlights für dich.

Das Seminar findet am **Samstag, den 27. Januar 2024, von 10:00 bis 17:30 Uhr** in der Kulturscheune 1A, Am Schloßpark 1a, 33181 Bad Wünnenberg - Fürstenberg statt.

Das Läuferseminar widmet sich dem Ausdauersport, mit dem Fokus auf Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. Erfahre von unseren Experten und Expertinnen, darunter Wissenschaftler*innen aus renommierten Universitäten, Fachleuten des Deutschen Herzzentrums sowie erfahrene Biomechaniker*innen und Athletiktrainer*innen, wie du deine Laufziele erreichst und dabei stets deine Gesundheit im Auge behältst.

Was beinhaltet das Seminar?

Über den Tag verteilt bieten wir spannende Vorträge (in der Kulturscheune) und praxisbezogene Workshops (ab 16.00 Uhr in der Sporthalle Fürstenberg). Egal, ob es um die Optimierung deiner Lauftechnik, die richtige Ernährung, Prävention von Verletzungen, Regeneration oder das Training für einen Wettkampf geht, du wirst praxisnahe Tipps erhalten.

Besondere Vorteile:

- Teilnahmegebühr: 39 Euro
- Inklusive Verpflegung: Getränke und Snacks werden für dich gestellt
- 50% Rabatt auf den Paderborner Osterlauf: Du erhältst einen exklusiven Rabatt auf die Teilnahmegebühr des Paderborner Osterlaufs
- Zahlreiche Aussteller: Verschiedene Sportunternehmen stellen ihre Produkte vor, sodass du

die Gelegenheit hast, hochwertige Ausrüstung und Zubehör zu entdecken.

Wir sind stolz darauf, Bernhard Hoppe-Biermeyer - MdL und Vorsitzender des Sportausschusses des Landtags NRW - als Schirmherrn für unser Läuferseminar gewonnen zu haben. Er ist selbst passionierter Läufer und setzt sich unermüdlich für den Sport in unserer Region ein.

Spendenübergabe: Wir möchten hervorheben, dass die Erlöse der Premierenveranstaltung 2023 in nennenswerter Höhe der Kinderkardiologie des Deutschen Herzzentrums zugutegekommen sind. Dies war ein großes Anliegen von Elmar Sprink, dem Mitinitiator der Veranstaltung. Im Jahr 2024 wollen wir für das Kinderhospiz Paderborn spenden. Dieses Hospiz leistet eine herausragende Arbeit, um betroffenen Eltern und Kindern in sehr schwierigen Zeiten beizustehen.

Melde dich jetzt zum Läuferseminar an und sei dabei!

Ansprechpartnerin:

Paulina Krekeler

✉ paulina.krekeler@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

PROGRAMM	
10:00 Uhr	Beginn und Begrüßung
10:15 Uhr	Dr. med. Julian Oesterschlink, Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn • Leistungsdiagnostik vs. sportmedizinische Untersuchung - Empfehlungen für die läuferische Praxis
11:00 Uhr	Dr. med. Klaus-Peter Mellwig (Deutsches Herzzentrum Bad Oeynhausen) • Der plötzliche Herztod - Das Erscheinungsbild, die Vorsorge und sportrelevante Erkenntnisse der Pandemiezeit
Pause	Getränke und Snacks werden gestellt Spendenübergabe 2023/2024
13:30	Dr. med. Ulrich Frohberger (Sportmediziner & Orthopäde, Münster) • Arthritis und Arthrose im Fokus des Läufers - laufrelevante Empfehlung aus der orthopädischen Praxis
14:15 Uhr	Ralf Blume (Athletiktrainer Hannover 96 bis 2019, selbstst. Physiotherapeut, Akademielleiter) • Kleines 1x1 des "Flossing" für Läufer - Von der Fußballbundesliga lernen
14:45 Uhr	Dr. rer. nat. Juliane Pietschmann, Klinik Bad Sassendorf & Aatal-Zentrum für Gesundheit, Bad Wünnenberg Kleines 1x1 der Biomechanik der Laufbewegung - vom Laufstil zur Lauftechnik
16:15 Uhr	Praxis: Laufrunde zum Abschluss

www.ksb-paderborn.de

39 € TEILNAHMEGEBÜHR



Fortbildungen 2023

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



Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

02.-03.12.2023 Faszientraining im Rehasport (15 LE)

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

Ausbildungen 2024

(Nähere Informationen für weitere Details und zur Anmeldung folgen **demnächst** auf unserer [Homepage](#).)

Sporthelfer

25.03.-27.03.2024 Sporthelfer I (30 LE)
08.11.-14.12.2024 Sporthelfer II (30 LE)

14.10.-16.10.2024 Sporthelfer I (30 LE)
23.10.-25.10.2024 Sporthelfer II (30 LE)

Übungsleiter C-Ausbildungen

26.01.-03.02.2024 Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)
16.02.-23.03.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE)

05.07.-13.07.2024 Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)
22.07.-02.07.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: Kinder und Jugendliche) (90 LE)

04.10.-12.10.2024 Übungsleiter-C Basismodul (30 LE)
08.11.-14.12.2024 Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE)

Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita

15.03.-20.04.2024 Zertifikat: Bewegungsförderung in Verein und Kita (60 LE)