

Infobrief | Nr. 10 Oktober 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

- | | |
|------------|--|
| 21.10.2023 | Dritte Veranstaltung: Naturstrolche für Groß und Klein – Entdecke die Natur in Lichtenau |
| 21.10.2023 | Die gesunde Brotbox – Ernährungsworkshop in Delbrück |
| 26.10.2023 | Von Swing bis Pop – Musik und Tanz gegen Alltagstrott |
| 20.11.2023 | Günstig, aber gesund und nachhaltig – Ernährungsworkshop in Bad Wünnenberg |
| 09.12.2023 | Neue ÜL-C Fortbildung mit dem Schwerpunkt „unterer Rücken“ mit Gunda Slomka |

Beiratstreffen „Gesunde Kommune“

„Gesunde Kommune“

Im Rahmen eines Beiratstreffens des Projektes „Gesunde Kommune“ kamen am **30. August** zahlreiche Akteur*innen aus dem Kreis Paderborn zum Thema Gesundheitsförderung zusammen, darunter sieben Bürgermeister*innen bzw. deren Vertreter*innen. Das Projekt basiert auf einer Zusammenarbeit des Kreises Paderborn, der Techniker Krankenkasse (TK) und des KreisSportBundes Paderborn (KSB Paderborn). Die im Jahr 2019 ins Leben gerufene Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, ein starkes sowie zukunftsfähiges Netzwerk für das Thema „Gesundheit“ im Kreis Paderborn aufzubauen. So sind im Projekt-Beirat Personen aus verschiedenen Bereichen der Politik und Wissenschaft vertreten. Die Veranstaltung zielte darauf ab, über die bisherige Vernetzung sowie die Maßnahmen zu berichten und einen Austausch zu ermöglichen. Die enge Zusammenarbeit mit dem Beirat des Projektes stellte sich im bisherigen Projektverlauf als sehr wichtig heraus. „Die vergangene Zeit hat uns ein Stück näher an unser Ziel gebracht. Der Beirat hat einen wesentlichen Teil dazu beigetragen, indem er sich mit seiner Expertise und seinem Netzwerk stets eingebracht hat“, erläuterte KSB-Präsident Diethelm Krause.

Anschließend erhielten die Teilnehmenden einen kurzen Einblick in das Bewegungsprogramm „Life Kinetik“. Der zertifizierte Life Kinetik-Trainer Jens Heinemann leitete einige Bewegungsübungen an, die Impulse für das Training des Gehirns setzen und rundete die gelungene Veranstaltung somit ab. Weitere Informationen findet ihr [hier](#).



Foto: KSB Paderborn.

Ansprechpartnerin:

Lina Pühs

✉ lina.puehs@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

15-jähriges Jubiläum als Anerkannter Bewegungskindergarten

„Anerkannte Bewegungskindergärten“

Die katholische Kindertageseinrichtung St. Johannes in Hövelhof ist seit 15 Jahren Anerkannter Bewegungskindergarten. 2008 wurde die Einrichtung als erste im Kreis Paderborn mit dem Gütesiegel der Sportjugend NRW ausgezeichnet. Kindertageseinrichtungen, die dieses Gütesiegel erhalten, sehen die Bewegungsförderung als Mittelpunkt ihrer pädagogischen Arbeit.

Gefeiert wurde dieses Jubiläum am **09. September** im Rahmen eines bewegten Spiel- und Sportvormittags in der Sporthalle. KSB-Präsident Diethelm Krause überbrachte die offiziellen Glückwünsche und überreichte der Kita-Leitung Sandra Schmidt eine Urkunde sowie ein kleines Präsent. Ebenfalls geehrt wurde der Sportverein Hövelhofer Breitensport e.V., der seit 15 Jahren „anerkannter kinderfreundlicher Sportverein“ ist und den Kindergarten als erfolgreicher Kooperationspartner unterstützt.



Foto: Kath. Kindertageseinrichtung St. Johannes Hövelhof: (v.l.) Kirsten Budde (KSB Paderborn), Simone Hinz-Bonke (KSB Kita in Anreppen), Sandra Schmidt (Kita St. Johannes in Hövelhof) und Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn).

Ansprechpartnerin:

Kirsten Budde

✉ kirsten.budde@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-12

Weltkindertag in der Kita im Bewegungswerk

„Kita im Bewegungswerk“

Den Weltkindertag, am **20. September**, haben wir in der Kita im Bewegungswerk zum Anlass genommen, das Thema genauer zu betrachten. So wurde gemeinschaftlich eine große Leinwand bunt angemalt auf der sich jedes Kind verewigen konnte. Alle Kinder haben Träume, auch das wurde in dem Zusammenhang besprochen.



Mit den beiden Liedern „Wir sind Lichterkinder“ und „Alle Kinder haben Träume“ wurde gesungen und getanzt.

Ein großes Highlight war die große Weltkugel, die intensiv betrachtet und eifrig bewegt wurde. Es gab viele Fragen und viel zu erzählen. Wer lebt eigentlich wo und wie weit ist das weg von Deutschland?



„Das ist mein Heimatland, da haben wir früher gewohnt“, „Dort ist der Krieg und jetzt wohnen wir hier“ - waren u.a. Aussagen, die uns nicht zuletzt sehr nachdenklich gestimmt haben. Wir werden das Thema weiterhin in unsere Arbeit einfließen lassen und so gut wie möglich die Fragen der Kinder beantworten.



Fotos: KSB-Kita im Bewegungswerk.

Das tolle Gemeinschaftsbild hat inzwischen einen festen Platz in der Kita bekommen und erinnert uns daran, dass jeden Tag Weltkindertag sein sollte!

Ansprechpartnerin:

Ingrid Winzig

✉ ingrid.winzig@ksb-kita.de

☎ 05250 97094-0

Bärenstarke Zähne – Kreativwettbewerb in Bad Lippspringe sensibilisiert für Zahngesundheit

„Gesunde Kommune“

Am **25. September** war „Tag der Zahngesundheit“. Passend dazu veranstaltet das Projektteam „Gesunde Kommune“ in Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Lippspringe einen Kreativwettbewerb. Alle Kindertagesstätten und Familienzentren aus der Kommune wurden dazu eingeladen, dem Thema Zahngesundheit eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. „Wir erhoffen uns, dass sich die Kinder spielerisch mit dem Thema auseinandersetzen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Basteln, malen, werken – alles ist erlaubt“, so Bürgermeister Ulrich Lange.



Foto: KSB Paderborn. Alle Beteiligten freuen sich auf die kreativen Ergebnisse und wünschen den Teilnehmenden viel Spaß bei der Umsetzung: (v.l.) Diethelm Krause (Präsident KSB Paderborn), Lina Pühs (KSB Paderborn), Ulrich Lange (Bürgermeister Bad Lippspringe), Lena Böhm (KSB Paderborn), Carolina Niewöhner (Sozialamt Bad Lippspringe), Martin Berger (Leiter Sozialamt Bad Lippspringe).

Alle Kinder von 0 bis 6 Jahren können vom 25.09.2023 bis zum 23.10.2023 mit Hilfe der pädagogischen Fachkräfte oder den Erziehungsberechtigten ihre Kunstwerke auf der Homepage des KreisSportBundes hochladen. Als kleinen Ansporn werden unter den Teilnehmenden tolle Preise zum Thema Zahngesundheit verlost. Diese stellt die Bad Lippspringer Zahnärzteschaft, Ina Sabeva und Schubert Zahnärzte, freundlicherweise zur Verfügung. Außerdem werden die kreativsten Kunstwerke auf der Homepage der Stadt sowie des

KreisSportBundes veröffentlicht. Weitere Informationen zu dem Kreativwettbewerb findest du [hier](#).

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lena.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

Offene Sensibilisierungsschulung zum Thema Prävention von sexualisierter & interpersoneller Gewalt im Sport

„Prävention sexualisierter Gewalt“

Es ist unser Schutzauftrag als Verbände, Bünde und Vereine sowie als Übungsleiter*in oder Trainer*in, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter*innen über das Thema „sexualisierte & interpersonelle Gewalt im Sport“ aufzuklären und zu sensibilisieren.

Um die Vereine im Kreis Paderborn bei der Enttabuisierung des Themas und beim offensiven Umgang gegen sexualisierte & interpersonelle Gewalt zu unterstützen, bieten wir am **Mittwoch, den 18. Oktober von 18:30 bis 22 Uhr** eine offene Sensibilisierungsschulung für Interessierte an. Inhaltlich werden unter anderem grundlegende Informationen über die Formen von Gewalt, Betroffene und Täter*innen vermittelt sowie Handlungsmöglichkeiten für Vereine zur Prävention und Intervention erarbeitet.

Die Schulung findet im Vereinsheim des SC Grün-Weiß Paderborn statt (Inselbadstadion, Ottilienquelle 2, 33102 Paderborn) und ist kostenlos. Die Teilnehmer*innenanzahl ist auf 25 begrenzt. Eine vorherige Anmeldung bei Josephine Rohmann oder Lorenz Wettemann unter Angabe des Namens und des Vereins ist notwendig. Bei Interesse an einer Teilnahme oder bei weiteren Fragen stehen wir euch zur Verfügung.

Ansprechpartner*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07 | 05251 68330-09

Veranstaltungen zum Thema „Immunsystem stärken“ verbinden Natur und Gesundheit

„Gesunde Kommune“

Die Tage werden kürzer und die ersten Anzeichen des Herbstes sind erkennbar. Höchste Zeit sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Der KSB Paderborn veranstaltet in Kooperation mit der Stadt Bad Wünnenberg, dem Projekt „Gesunde Kommune“ und den Kneipptrainerinnen Alexandra Dören und Eva Beyerstedt am **Samstag, den 21. Oktober**, zwei Veranstaltungen zum Thema „Immunsystem stärken“. Das Projekt „Gesunde Kommune“ ist eine gemeinsame Initiative des Kreises Paderborn, des KSB Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK).



Foto: Teutoburger Wald 92_@ItchyFeet_

Von 10 bis 13 Uhr haben alle interessierten Erwachsenen die Möglichkeit, auf einer Strecke von fünf bis sechs Kilometern in die wunderschöne Natur am Mohn-

berg in Bad Wünnenberg einzutauchen. Thematisiert werden bei dieser Wanderung einfache Maßnahmen rund um die Themen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. Die Kosten der Veranstaltung belaufen sich auf 27,00 Euro. **Von 15 bis 17 Uhr** sind Kinder im Alter zwischen 5 und 6 Jahren und Erwachsene zu einem spannenden Nachmittag im Aatal in Bad Wünnenberg eingeladen. Bei der Veranstaltung wird thematisiert, welche Maßnahmen das eigene Immunsystem sowie das Immunsystem der Familie stärken. Dabei wird alltagstaugliches Wissen vermittelt. Die Kosten belaufen sich auf 15,50 Euro pro Erwachsenen und 10,50 Euro pro Kind. Anmeldungen sind bis zum 18. Oktober über die [Homepage des KSB Paderborn](#) oder telefonisch unter 05251 68330-05 möglich.

Ansprechpartnerin:

Lina Pühs

✉ lina.puehs@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Von Swing bis Pop – Musik und Tanz gegen Alltagstrott

„Gesunde Kommune“

Nach der erfolgreichen Auftaktveranstaltung im vergangenen Februar geht es weiter! Unter dem Motto „Von Swing bis Pop – Musik und Tanz gegen Alltagstrott“ findet am **Donnerstag, den 26. Oktober von 19:00 bis 22:00 Uhr** im Deelenhaus (Krämerstraße 8-10, 33098 Paderborn) ein Tanztreff für Singles und Paare statt. Veranstaltet wird das Event durch die Abteilung Soziale Teilhabe der Stadt Paderborn, durch das Projekt „Gesunde Kommune“ sowie ehrenamtlich Engagierten. Der Eintrittspreis liegt bei 5 Euro pro Person. „Die Vorfreude auf den gemeinsamen Tanzabend steigt je näher der Veranstaltungstag kommt. Die Auftaktveranstaltung im Februar hat den ehrenamtlich Engagierten und auch allen Besucher*innen so viel Freude bereitet, dass wir direkt die zweite Veranstaltung planen wollten“, beschreibt Carina Moss (KSB Paderborn). Der Abend soll allen Tanzinteressierten die Möglichkeit bieten, in angenehmer Atmosphäre zu guter Musik die Hüften zu schwingen. Wer einfach gern tanzen möchte, ist herzlich willkommen. „Die Besucher*innen sollen den Abend genießen und gemeinsam oder alleine tanzen können. Der Spaß an Tanz sowie die Gemeinsamkeit und Geselligkeit stehen im Vordergrund“, berichtet Michaela Weigel von der Stadt Paderborn. Aufgrund der Gegebenheiten vor Ort (kein Parkettboden) sollten keine Schuhe mit hohen Absätzen getragen werden, stattdessen lieber bequeme, flache Schuhe. Aufgrund der begrenzten Besucherzahl wird um vorherige Anmeldung gebeten. Weitere Informationen dazu findet ihr [hier](#).



Foto: Stadt Paderborn.

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Naturstrolche für Groß und Klein – Besuch auf dem Kilianihof

„Gesunde Kommune“

Wie sieht eigentlich der Alltag eines Bio-Bauern aus? Diese Frage beantwortete Hartmut Böhner vom Kilianihof im Rahmen der Veranstaltung „Naturstrolche für Groß und Klein-Entdecke die Natur in Lichtenau“. Die Veranstaltung fand am **23. September** statt und drehte sich gänzlich um das Thema „Gemüseanbau“. Zu Beginn wanderten die Teilnehmenden von der Kilian-Grundschule zu dem Selbsterntefeld von Familie Lange am Hornweg. Alle Anwesenden wurden dort von dem Bio-Bauern Hartmut Böhner in Empfang genommen, welcher den Besuch auf dem Gemüesfeld fachkundig begleitete. Neben interessanten Fakten über die verschiedenen Gemüesorten konnten sich Groß und Klein an der Gemüesernte versuchen.

Auch das Probieren von bspw. Karotten oder Staudensellerie gehörte dazu. Weiterführend lud Hartmut Böhner alle Teilnehmenden auf seinen Kilianihof ein und ermöglichte ihnen einen Einblick in den Alltag eines Bio-Bauern. Bei einem abschließenden gemeinsamen Imbiss konnten alle Teilnehmenden die vielfältigen Zubereitungsarten der lokalen Nahrungsmittel kennenlernen, wozu bspw. eine Gemüesuppe, verschiedene Salate oder selbstgemachte Säfte zählten. Alle Teilnehmenden waren begeistert und freuen sich auf die nächste Veranstaltung.

Die **nächste Veranstaltung** findet am **Samstag, den 21. Oktober** in Kooperation mit der Biologischen Station Kreis Paderborn-Senne statt. Um **11.00 Uhr** treffen sich alle Interessierten auf dem öffentlichen Parkplatz an der Torfbruchstraße. In den darauffolgenden zwei bis drei Stunden wird es in erster Linie um Moore und explizit um die Teilgebiete „Eselsbett“ und „Schwarzes Bruch“ gehen. Ein Wissenschaftler der Biologischen Station wird die Teilnehmenden fachkundig begleiten und nähere Informationen zu der Renaturierung der Moore benennen.

Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt. Dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung ist die Veranstaltung für alle Teilnehmenden kostenlos.

Genauere Informationen zu der Wegbeschreibung, sowie zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie [hier](#). Über die Telefonnummer 05251/ 6833013 oder die E-Mail-Adresse gesunde-kommune@ksb-paderborn.de können Sie sich für den nächsten Termin der Naturstrolche anmelden.

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lana.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18



Foto: Hartmut Böhner informiert die Teilnehmenden über die verschiedenen Gemüesorten und deren Anbau.

Die gesunde Brotbox – Ernährungsworkshop in Delbrück

„Sportbildungswerk und Gesunde Kommune“

Am **Samstag, den 21. Oktober 2023** findet ein Ernährungsworkshop von der VHS vor Ort, der Außenstelle Paderborn des Sportbildungswerks NRW und dem Projekt „Gesunde Kommune“ statt. Hier steht das Thema „Die gesunde Brotbox“ in Delbrück im Fokus. Der Workshop findet **von 10.00 bis 13.00 Uhr** statt.

Die Brotbox ist für viele Kinder die einzige Energiequelle am Vormittag. Zusammen wird erarbeitet, welche vier Elemente in die Brotbox gehören, damit Kinder in der Schule gut versorgt sind und konzentriert bleiben.

Der Workshop wird von der staatl. Gepr. Diätassistentin, VDD-zertifiziert Aline Weiß geleitet. Anmeldungen sind [hier](#) möglich.

Ein weiterer Ernährungsworkshop findet am **20. November** statt: Günstig, aber gesund und nachhaltig – Ernährungsworkshop in Bad Wünnenberg.



Foto: (v.l.) Markus Krick (Leiter VHS vor Ort), Frauke Sandbothe (KSB Paderborn), Aline Weiß (staatl. Gepr. und VDD-zertifizierte Diätassistentin), Lena Böhm (KSB Paderborn).

Ansprechpartnerinnen:

Frauke Sandbothe und Carina Moss
✉ frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de
✉ carina.moss@ksb-paderborn.de
☎ 05251 68330-05 | 05251 68330-01

Neue ÜL-C Fortbildung mit dem Schwerpunkt „unterer Rücken“ im Ahorn-Sportpark mit Gunda Slomka

„Sportbildungswerk“

Am **Samstag, 09. Dezember von 12 bis 15 Uhr** bietet Gunda Slomka für den KSB im Ahorn-Sportpark Paderborn eine ÜL-C Fortbildung zum Thema „Low Back Pain – Schmerz verstehen und begegnen“ an. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei auf dem unteren Rücken. Ziel der Schulung ist es den Übungsleitungen ein Verständnis für die Schmerzen in diesem Bereich des Körpers zu geben und sportliche Handlungsmöglichkeiten aufzuführen.

Als Sportwissenschaftlerin, Biologin und Sporttherapeutin mit eigener Praxis verfolgt Dr. Gunda Slomka das Ziel die Ergebnisse der Wissenschaft in die Praxis zu überführen. Dieser Anspruch findet sich auch im Workshop wieder: Im ersten theoretischen Teil des Workshops werden praxisrelevante sowie aktuelle Studienergebnisse vorgestellt. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf myofaszialen Strukturen, Stabilität, Entzündlichkeiten, Schmerz und die Reduzierung dieser Bewegung. Im anschließenden praktischen Teil werden aus den theoretischen Erkenntnissen sinnvolle Bewegungsformen abgeleitet, die in der Praxis umgesetzt werden können. Diese ermöglichen es den Übungsleitungen ihre Teilnehmenden dabei zu unterstützen Schmerzkreisläufe zu durchbrechen und somit Beschwerden im unteren Rücken langfristig zu mindern. Die Teilnehmenden des Workshops werden auch selbst die Möglichkeit haben zu trainieren und die neuen Bewegungsformen auszuprobieren. Für die Teilnahme an dem Workshop werden euch 4 LE für eure C-Lizenz angerechnet. Weitere Informationen und die Anmeldung sind unter [Fortbildung Übungsleiter C // KreisSportBund Paderborn e.V. \(ksb-paderborn.de\)](#) zu finden.

Ansprechpartnerin:

Paulina Krekeler
✉ paulina.krekeler@ksb-paderborn.de
☎ 05251 68330-06

Ausbildungen 2023

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



Sporthelfer*in-Ausbildung

- 02.10.-04.10.2023 [Sporthelfer*in I](#)
11.10.-13.10.2023 [Sporthelfer*in II](#)

Übungsleiter C-Ausbildungen

- 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

- 02.09.-17.12.2023 [Übungsleiter B Aufbaumodul „Sport in der Rehabilitation, Profil: Orthopädie“](#)

Fortbildungen 2023

Übungsleiter C-Fortbildungen

- 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 \(8 LE\)](#)

Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

- 14.10.2023 [Rückenschmerzen und Beckenboden, wie passt das zusammen? \(8 LE\)](#)
28.10.2023 [Training der oberen Extremitäten \(4 LE\)](#)
28.10.2023 [Training der unteren Extremitäten \(4 LE\)](#)
25.11.2023 [Füße, das Fundament auf dem wir stehen \(8 LE\)](#)
02.-03.12.2023 [Faszientraining im Rehasport \(15 LE\)](#)

Übungsleiter B-Fortbildungen Bewegungserziehung

- 26.11.2023 [Sprache und Bewegung \(8 LE\)](#)

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