

Infobrief | Nr. 4 April 2024

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

08.04.2024	Start Bewegungspass
13.04.2024	Naturstrolche für Groß und Klein auf dem Weg zum Bauernhof
15.04.2024	Get Moving: Adipositas in Bewegung!
16.04.2024	Letzte Chance: Bürgerbefragung der Gesunden Kommune
18.04.2024	Schulung für Spazierpatinnen und -paten in Bad Wünnenberg
jeden 2. Mittwoch im Monat ab 08.05.2024	Begleitete Spaziergänge starten an der Mitfahrbank in Etteln

Freiwilligendienste im Sport 2024/2025: Das Stellenportal hat geöffnet!

„Freiwilliges Soziales Jahr im Sport“

Mit einigen Wochen Verspätung hat das [Stellenportal](#) für Freiwilligendienste im Sport in NRW geöffnet. Junge und sportbegeisterte Menschen können sich nun für einen Freiwilligendienst im Sport (FSJ und BFD) in NRW offiziell über das Stellenportal bei den Einsatzstellen bewerben und sich ihren Platz für das kommende Bildungs- und Orientierungsjahr sichern.

Das Stellenportal ist eine Plattform für (junge) Menschen, die einen Platz in einer Einsatzstelle für den Freiwilligendienst im organisierten Sport suchen. Alle verfügbaren Plätze in den Einsatzstellen werden im Stellenportal ausgeschrieben.

In den Kreisen Paderborn, Lippe und Höxter kann das FSJ im Sport in einer Vielzahl von Vereinen absolviert werden. Bei der Suche nach der passenden Einsatzstelle für dich unterstützen und beraten wir dich gerne.

Eine Übersicht der Einsatzstellen in Paderborn, Lippe und Höxter findest du auf unserer [Homepage](#).



Foto: <https://bilddatenbank.lsb-nrw.de>.

Ansprechpartner*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07 | 05251 68330-09

17 neue Ansprechpersonen zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport im Verein ausgebildet

„Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport“

Am **16. und 17. März** fand in Paderborn erstmalig eine Qualifizierung von Ansprechpersonen zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport für Bünde, Fachverbände und Vereine statt.

In der zweitägigen Schulung wurden die Teilnehmer*innen dazu qualifiziert, als Ansprechpersonen im eigenen Bund, Fachverband oder Verein zum Thema der Prävention von und Intervention bei sexualisierter & interpersoneller Gewalt zu handeln und Maßnahmen zum Schutz vor Gewalt mit umzusetzen. In einer Mischung aus theoretischer Vermittlung und aktiven Arbeitsphasen setzten sich die künftigen Ansprechpersonen unter anderem mit Definitionen von Gewalt und Gewaltformen, der eigenen Rolle als Ansprechperson, Auswirkungen und Folgen von Gewalt und Präventionsmaßnahmen auseinander. Am zweiten Tag wurde die Bearbeitung des Schwerpunktes Krisenintervention von der Frauenberatungsstelle Lilith e.V. begleitet, welche wertvolle Erfahrungen und Tipps für den Umgang mit Verdachts- und Krisenfällen mit den Teilnehmer*innen teilen konnte.

Mit Abschluss des zweiten Tages wurden 17 neue Ansprechpersonen für den Umgang mit dem Thema in ihren Bünden, Vereinen oder Fachverbänden ausgebildet.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#) und auf der Homepage des [LSB](#).

Zukünftige Termine für Ansprechpersonenschulungen finden sich unter [mein SportNetz NRW](#).

Ansprechpartner*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07 | 05251 68330-09

Informationsveranstaltung zum FSJ im Goerdeler Gymnasium

„Freiwilliges Soziales Jahr im Sport“

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport bietet jungen Heranwachsenden die Möglichkeit, sich nach dem Abschluss der Schule noch ein Jahr für die berufliche Orientierung Zeit zu nehmen, bevor es mit Studium, Ausbildung & Co. weitergeht. Informationen über das FSJ im Sport erhielten im Rahmen eines gemeinsamen Pilot-Projektes zur Studien- und Berufsorientierung nun die Schülerinnen und Schüler des elften und zwölften Jahrgangs des Goerdeler-Gymnasiums, welche ihr Abitur unter anderem im Fach Sport absolvieren. Josephine Rohmann zeigte ihnen das FSJ im Sport als interessante Option nach dem Abitur auf. In einem Workshop informierte sie über Details rund um das FSJ, präsentierte die Vereine, in denen das FSJ im Sport in Paderborn, Lippe und Höxter möglich ist und ging in den direkten Austausch mit den Lernenden, in dem weitere Fragen geklärt und das Interesse für ein FSJ im Sport geweckt werden konnte.

Weitere Informationen zum FSJ im Sport in den Kreisen Paderborn, Lippe und Höxter sind [hier](#) zu finden.



Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen Q1 und Q2 freuen sich über die gelungene Zusammenarbeit mit dem KreisSportBund Paderborn im Rahmen der Studien- und Berufsorientierung am Goerdeler-Gymnasium (v.l.n.r.): Sven Kost (komm. Oberstufenkoordinator), Vanessa Bunse (Sport- und Beratungslehrerin der Q2), Josephine Rohmann (Referentin Koordinierungsstelle FSJ im Sport vom KreisSportBund Paderborn), Manuela Ziemer (Schulleiterin), Anne-Kathrin Kemper (Koordination der Studien- und Berufsorientierung) sowie Florian Schumacher (Sport- und Beratungslehrer der Q1). Foto: Goerdeler-Gymnasium.

Ansprechpartnerin:

Josephine Rohmann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07

Brutkasten in der Kita im Bewegungswerk

„Kita im Bewegungswerk“

Eine Woche lang stellte uns Uli Frensemeier vom Bund Deutscher Rassegeflügelzüchter e.V. einen Brutkasten zur Verfügung. Nachdem wir uns aus Büchern und im Morgenkreis theoretisch mit der Entwicklung eines Küchens beschäftigt hatten, zogen am Montag über 30 vor-gebrütete Eier bei uns ein.



Alle freuen sich an den Küken. Foto: Kita im Bewegungswerk.

Kuschelig warm und in hoher Luftfeuchtigkeit für einen besseren Schlupf erblickte bereits drei Stunden nach Ankunft das erste Küken bei uns das Licht der Welt. Eier vier verschiedener Hühnerrassen mit lustigen Namen wie Zwerg-Seidenhühner, Amrocks, Zwerg-Rheinländer und New-Hampshire liegen im Brutkasten, der von allen Kindern eingesehen werden kann.

Auch die Fachkräfte, Eltern und Großeltern besuchten jeden Morgen als erstes den Brutkasten um den Stand der Entwicklung zu betrachten. Bereits am dritten Morgen piepsten 10 Küken munter umher. Man sieht bereits jetzt, dass es sich um unterschiedliche Rassen handelt, die Küken sind weiß, gelb, schwarz und schwarz-braun.

Wenn man geduldig schaut, sieht man genau, wie ein Küken schlüpft: Erst sieht man ein kleines Loch im Ei, dann wird die Öffnung immer größer, die Eierschale reißt ein und mit großer Anstrengung befreit sich das Küken dann komplett von der Eierschale.

Die Küken brauchen erst nach 48 Stunden Futter und Wasser, vorher ernähren sie sich von dem Rest des Eidotters, den sie in sich haben. Täglich werden diese Küken von Herrn Frensemeier abgeholt, um bei ihm in Ruhe zu wachsen und zu gedeihen. Alle sind fasziniert von der Möglichkeit hautnah mitzuerleben, wie ein Küken auf die Welt kommt, der Brutkasten wird sicherlich nicht das letzte Mal zu Besuch bei uns in der Kita sein!



Brutkasten in der Kita im Bewegungswerk.
Foto: Kita im Bewegungswerk.



Viele kleine geschlüpfte Küken.
Foto: Kita im Bewegungswerk.

Ansprechpartnerin:

Ingrid Winzig und Thomas Elpers-Kröger

✉ ingrid.winzig@ksb-kita.de

✉ thomas.elpers-kroeger@ksb-kita.de

☎ 05250 97094-0

Zukunft in Borchlen (mit)gestalten

„Gesunde Kommune“

Projekt „Gesunde Kommune“ lädt Bürgerinnen und Bürger zur Online-Befragung ein

Das Projekt „Gesunde Kommune“ ist in Borchlen gestartet. Es zielt darauf ab, die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger innerhalb ihrer Kommune zu stärken. Am Samstag, den **16. März 2024** wurde das Projekt im Rahmen der Auftaktveranstaltung am Mallinckrothhof vorgestellt. Gemeinsam mit Bürgermeister Uwe Gockel, KSB-Vizepräsident Ralf Pahlsmeier und den bereits ausgebildeten Spazierpatinnen und -paten wurde erstmals die Generationenrallye „Klein und Groß erleben ein Abenteuer“ durchgeführt. Zahlreich nahmen die Bürgerinnen und Bürger an der Veranstaltung teil. Die Rallye kann darüber hinaus jederzeit eigenständig durchgeführt werden.

Die Hefte der Generationenrallye liegen **ab sofort** im Rathaus der Gemeinde Borchlen aus oder stehen online unter www.ksb-paderborn.de und www.borchlen.de zur Verfügung.

Weiterführend wird das Projektteam in den nächsten Wochen die Gegebenheiten vor Ort näher analysieren. Dafür soll eine Bürgerbefragung Aufschluss über die gesundheitlichen Belange der Bevölkerung geben. Befragt werden Erwachsene ab 55 Jahren sowie Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. Hierbei wird das Projektteam tatkräftig von der Gemeinde Borchlen unterstützt. Uwe Gockel, Bürgermeister der Gemeinde Borchlen, erklärt: „Auf unsere Gesundheit wirken eine Vielzahl von Faktoren ein, wodurch es viele Ansatzpunkte für die Gesundheitsförderung gibt. Durch die Befragung kann das Vorgehen der Projektarbeit auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kommune abgestimmt werden.“

„**Bis zum 16. April 2024** besteht die Möglichkeit an der Online-Befragung teilzunehmen. Auch danach kann die Bevölkerung das Thema Gesundheit aktiv mitgestalten“, so KSB-Vizepräsident Ralf Pahlsmeier. Projektmitarbeiterin Lena Böhm ergänzt: „Die Ergebnisse werden im Rahmen einer öffentlichen Gesundheitswerkstatt am **26. Juni 2024** vorgestellt.“

Hierzu sind Bürgerinnen und Bürger, Akteurinnen und Akteure sowie alle Interessierten herzlich eingeladen. Gemeinsam werden aus den Ergebnissen Ideen für verschiedene Maßnahmen abgeleitet, die im weiteren Verlauf zusammen mit den Institutionen vor Ort umgesetzt werden.“

Die Bearbeitungsdauer der Umfrage beträgt etwa 10 Minuten. Alle Infos zur Befragung finden Sie unter www.ksb-paderborn.de.



Freuen sich über den gelungenen Auftakt: Wolfgang Künkler (Spazierpate), Bürgermeister Uwe Gockel (Gemeinde Borchlen), Lena Böhm (KSB Paderborn), Silke Hink, Theresa Jakobi, Simone Rennkamp-Ernst (Gemeinde Borchlen), Thomas Klüber, Christine Lehde-Kurze (Spazierpaten) und Ralf Pahlsmeier (Vizepräsident KSB Paderborn). Foto: KreisSportBund-Paderborn e.V.

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lena.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

Ausflug in die Welt der Vögel

„Kita im Bewegungswerk“

Die Schulkinder der Kita im Bewegungswerk unternahmen im März einen Ausflug in den Haxtergrund in Paderborn. Dort erwartete uns der Forstwirtschaftsmeister und Waldpädagoge Michael Schrader, der spannende Dinge für uns vorbereitet hat.

Wir schauten uns ein Nest, genannt „Horst“, eines Rotmilans an und hatten die Gelegenheit, am Beispiel von vier ausgestopften Vögeln – einem Mäusebussard, einem Buntspecht, einem Rotkehlchen und einem Buchfinken – zu lernen, was Sing- und Greifvögel sind, was sie fressen, was ihre Feinde sind, warum Vögel singen und wie unterschiedlich Nester gebaut werden. Um Niedrigbrüter wie Rotkehlchen zu unterstützen, bauten wir aus Weidenästen und Moos kleine Nester, die wir anschließend im Wald gut geschützt platzierten.



Selbstgebaute Nester.

Foto: Kita im Bewegungswerk.

Auf dem Weg durch den Haxtergrund entdeckten wir Nistkästen an den Bäumen, die eine andere Kita dort aufgehängt hatte. Eine weitere Aufgabe war es, auf Papier, beklebt mit doppelseitigem Klebeband, ein kleines Nest aus Naturmaterialien zu „malen“. Wir lauschten gespannt dem Gesang der Vögel im Wald und hörten den Specht bei seiner Arbeit. Als Abschluss des Ausfluges wurde gemeinsam eine Kugelbahn aus Naturmaterialien gebaut, mit Links- und Rechtskurve, einem Tunnel und als Ziel einem Nest für die Kugel. Nachdem diese gebaut und getestet wurde, ging es mit neuen Erkenntnissen über die Welt der Vögel mit dem Bulli des KSB Paderborn wieder zurück in die Kita.

Ansprechpartner*innen:

Ingrid Winzig und Thomas Elpers-Kröger

✉ ingrid.winzig@ksb-kita.de

✉ thomas.elpers-kroeger@ksb-kita.de

☎ 05250 97094-0

Aus zwei wurden drei – Walking-Acts des Landessportbundes NRW

„KreisSportBund Paderborn e. V.“

Die zwei Walking-Acts des Landessportbundes NRW (LSB NRW) haben ein Geschwisterchen bekommen. Das dritte Schweinehund-Kostüm lagert aber nicht wie die beiden anderen in der LSB-Geschäftsstelle in Duisburg, sondern ist von Tanja Halkic (Ressort Marketing/Kommunikation) offiziell an den KSB Paderborn übergeben worden.

Herzlich begrüßt wurde der dritter Walking-Act von Diethelm Krause, Präsident des KSB Paderborns & Vizepräsident Finanzen LSB, und Lisa Frintrup, Vorstandsmitglied des KSB Paderborn (siehe Foto). Das Maskottchen steht ab sofort allen Vereinen, Verbänden und Institutionen zur Ausleihe für Vereinsfeste oder verschiedenste Veranstaltungen zur Verfügung.

Die Abholung für die Umgebung Ostwestfalen-Lippe muss mit dem KSB Paderborn abgestimmt werden.



Freuen sich über den Schweinehund: (v. l.) Lisa Frintrup und Diethelm Krause. Foto: LSB NRW.

Ansprechpartnerin:

Frauke Sandbothe

✉ frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-05

Informationsveranstaltung „Gesunde Kommune“ – Projektteam stellt vielfältige Aktivitäten vor

„Gesunde Kommune“

Im vergangenen Jahr ist das Projekt „Gesunde Kommune“ in Bad Wünnenberg gestartet. Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt des Kreises Paderborn, der Techniker Krankenkasse (TK) und des KreisSportBundes Paderborn. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger nachhaltig zu stärken. Dabei stehen Kinder zwischen 0 und 6 Jahren und Erwachsene ab 55 Jahren im Fokus. Im Rahmen einer ersten Informationsveranstaltung kamen nun interessierte Akteurinnen und Akteure sowie Bürgerinnen und Bürger zusammen, um mehr über das Projekt zu erfahren.

In der nächsten Zeit möchte das Projektteam den Status Quo im Bereich der Gesundheitsförderung in Bad Wünnenberg ermitteln. Dazu bereitet das Team **zurzeit** eine Online-Befragung zum Thema Gesundheit vor. Befragt werden Erwachsene sowie Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren. „Anhand der Befragung haben die Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, für Ihre Bedarfe einzustehen und sich aktiv am Projekt zu beteiligen. Die Ergebnisse helfen uns dabei, nicht an den Wünschen und Bedürfnissen vorbeizuplanen. Die Befragung wird voraussichtlich zwischen März und April starten und über vielfältige Kanäle beworben, sodass wir die Bürgerinnen und Bürger erreichen. Im Anschluss werden wir Ergebnisse außerdem der Öffentlichkeit vorstellen und gemeinsam weiter daran arbeiten“, erläutert Projektmitarbeiterin Carina Moss.

Gleichzeitig setzt das Projektteam in Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Wünnenberg und weiteren Partnern in der nächsten Zeit erste Maßnahmen auf praktischer Ebene um. So wird es in Zusammenarbeit mit den Kitas, Grundschulen und Sportvereinen einen Bewegungspass für Kinder geben. Außerdem sind begleitete Spaziergänge in Planung, die der Vereinsamung älterer Menschen entgegenwirken. Das Thema Ernährungsbildung in der Kita wird ebenfalls eine Rolle spielen. Im Sommer soll das Programm Sport im Park die Bürgerinnen und Bürger anhand von niedrigschwelligen Angeboten zur

Bewegung motivieren. Aufgrund der großen Beliebtheit von Pedelecs und den damit einhergehenden gehäuften Unfällen möchte sich das Projektteam auch diesem Thema widmen und gemeinsam mit der Kreispolizeibehörde Paderborn entsprechende Sicherheitstrainings anbieten. Projektmitarbeiterin Lina Pühs erklärt: „Bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen sind wir auf die Unterstützung von lokalen Partnern angewiesen. Nur dann kann sichergestellt werden, dass die Maßnahmen zur Kommune und ihren individuellen Bedarfen passen und nachhaltig angelegt sind.“

Bürgermeister Christian Carl freut sich auf die kommende Zeit: „Die Maßnahmen passen sehr gut zu den bereits vorhandenen Angeboten der Stadt Bad Wünnenberg und ergänzen diese ideal. Durch das Projekt können wir die Gesundheitsförderung weiter vorantreiben und die Bürgerinnen und Bürger dabei miteinbeziehen.“



Freuen sich über die große Resonanz auf die Veranstaltung: (v. l.): Ralf Pahlsmeier (KSB Paderborn), Bürgermeister Christian Carl (Stadt Bad Wünnenberg), Selina Günther (Stadt Bad Wünnenberg), Lina Pühs, Carina Moss (KSB Paderborn) und Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse).

Ansprechpartnerin:

Lina Pühs

✉ lina.puehs@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-13

Bewegungspass startet - Kinder in Borchten, Bad Lippspringe und Bad Wünnenberg kommen in Bewegung

„Sportjugend“ und „Gesunde Kommune“

Ab dem **08. April** startet die Aktion „Bewegungspass“ für Kita- und Grundschulkinder in den Kommunen Borchten, Bad Lippspringe und Bad Wünnenberg. Das Prinzip ist denkbar einfach: **Bis zum 03. Mai** haben die Kinder Zeit, Unterschriften und Stempel durch verschiedene sportliche Aktivitäten zu sammeln, wie zum Beispiel mit dem Rad zur Schule zu fahren oder ein Vereinsttraining zu besuchen. Wer sich viel bewegt, wird am Ende belohnt. So erhält jedes teilnehmende Kind nach der Aktion eine Urkunde und ein kleines Präsent. Außerdem gibt es Preise für die aktivste Kitagruppe und Schulklasse.

Im Herbst letzten Jahres wurde der Bewegungspass durch den KSB Paderborn ins Leben gerufen. Die Premiere in Delbrück und Lichtenau war ein voller Erfolg. Nun wird der Bewegungspass in diesem Jahr auch auf die Kommunen Borchten, Bad Lippspringe und Bad Wünnenberg ausgeweitet. „Wir sind sehr froh darüber, dass der Bewegungspass wieder Kinder durch das Sammeln von Unterschriften und Stempel zur Bewegung animiert und sich immer ausweitet“, so Diethelm Krause, Präsident des KSB Paderborn.

Der Bewegungspass ist eine gemeinsame Aktion des KSB Paderborn und seiner Sportjugend, dem Projekt „Gesunde Kommune, der Stadt Bad Lippspringe, der Stadt Bad Wünnenberg, der Gemeinde Borchten sowie der Stadt- und Gemeindegemeinschaften. Unterstützt wird die Aktion durch die Techniker Krankenkasse (TK) und die UNTOUCHABLES Paderborn. Hinsichtlich der Umsetzung sind die Projektbeteiligten auf die Mitarbeit der Kindertagesstätten, Grundschulen und Sportvereine angewiesen, denn hier werden Stempel und Unterschriften verteilt. „Wir hoffen, dass viele Lehrkräfte und Erzieher*innen die Kinder bei dieser Aktion unterstützen.“

Unsere Hoffnung ist, dass Kinder es vielleicht sogar als neue Mitglieder in die Sportvereine schaffen“, erläutert

Marina Glatthor, Fachkraft Sport im Ganztage bei dem KSB Paderborn.

Anika Diestelkamp, Kita-Koordinatorin bei dem UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V., stellt die Wichtigkeit dieses Projektes dar. „Kinder müssen sich bereits in ihrem Alltag bewegen und das beginnt schon auf dem Weg zur Kita oder Schule.“ Aus diesem Grund haben sich die Untouchables bereiterklärt, die Hauptpreise für die aktivste Kitagruppe und Schulklasse zu stellen.



Freuen sich auf den Bewegungspass (v. l.): Anika Diestelkamp (Kita-Koordinatorin UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.), Ulrich Lange (Bürgermeister der Stadt Bad Lippspringe), Uwe Gockel (Bürgermeister der Gemeinde Borchten), Lina Pühs (KSB Paderborn), Lisa Frintrup (Vorstand KSB Paderborn), Ulrike Köhler (Vorsitzende Stadtsportverband Bad Lippspringe), Marina Glatthor (KSB Paderborn), Christian Carl (Bürgermeister der Stadt Bad Wünnenberg), Christoph Schäfer (2. Vorsitzender Stadtsportverband Bad Wünnenberg), Björn Schonlau (Schulkoordinator UNTOUCHABLES Paderborner Baseball Club e.V.), Hans-Norbert Blome (Techniker Krankenkasse). Foto: Stadt Bad Wünnenberg.

Ansprechpartnerinnen:

Marina Glatthor und Lina Pühs

✉ bewegungspass@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-14

Aufgrund großer Nachfrage: Naturstrolche für Groß und Klein laden erneut zum Frühlings- erwachen ein!

„Gesunde Kommune“

Es ist nicht zu übersehen - Der Frühling ist da! Das bedeutet, dass sowohl die Natur als auch die Tiere aus ihrem Winterschlaf erwachen. Bereits im vergangenen Monat konnten die „Naturstrolchen für Groß und Klein“ den offiziellen Frühlingsanfang und somit auch viele Jungtiere auf einem Biohof in Lichtenau begrüßen.

Aufgrund der hohen Resonanz laden das Projektteam "Gesunde Kommune" und Wolfgang Scholle erneut zu einem Besuch auf einem Biohof in Lichtenau ein. Alle Teilnehmenden können mehr über Lämmer, Ziegenbabs und andere Jungtiere erfahren. Mit ein bisschen Glück können die Tiere sogar gestreichelt und gefüttert werden!

Dafür treffen sich alle Interessierten am **13. April um 11:00 Uhr** an der OGS der Kilian-Grundschule (Kilianstraße 12, 33165 Lichtenau). Gemeinsam gehen Groß und Klein zu dem Bio-Bauernhof. Der Weg ist mit dem Kinderwagen befahrbar. Für einen kleinen Imbiss wird dank der finanziellen Unterstützung der Bürger- und Energiestiftung gesorgt.

Über die Telefonnummer 05251-6833013 oder die E-Mail-Adresse gesunde-kommune@ksb-paderborn.de kannst du dich kostenlos für den nächsten Termin der Naturstrolche anmelden.

Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ lena.boehm@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-18

Get Moving: Adipositas in Bewegung!

„Gesunde Kommune“

Wie eine gelungene Integration von Menschen mit Adipositas bei Sport- und Fitnessangeboten aussehen kann – das präsentiert die Abteilung für Adipositaschirurgie der St. Vincenz Kliniken gemeinsam mit dem Projektteam „Gesunde Kommune“ und dem Sportverein TuRa Elsen am Montag, den **15. April von 18:00 bis 20:00 Uhr** in der Cafeteria des St. Vincenz Krankenhauses.

Ziel der Veranstaltung ist es, für die Bedeutung von Bewegung mit und bei Erkrankten der Adipositas zu sensibilisieren. Ebenso steht die Ermutigung zum Anbieten von mehr Bewegungsangeboten für Adipositas im Fokus des Abends. Dazu tragen inhaltlich verschiedene Vorträge zu den aktuellen Erkenntnissen zur Bedeutung von Bewegung bei Adipositas sowie ein Erfahrungsbericht aus dem Sportverein TuRa Elsen bei.

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

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Begleitete Spaziergänge werden ausgeweitet

„Gesunde Kommune“

Begleitete Spaziergänge für jedes Alter – das Angebot des Projektteams „Gesunde Kommune“ und der Gemeinde Borchten startete bereits vor knapp einem Jahr in Borchten und bietet den Bürgerinnen und Bürgern eine tolle Gelegenheit, durch gemeinsame Spaziergänge aktiv zu bleiben.

Angesichts der hohen Resonanz im vergangenen Jahr fand im März erneut eine Schulung für Interessierte statt, die sich als ehrenamtliche Spazierpatinnen und -paten engagieren möchten, um das Angebot in der Gemeinde Borchten zu erweitern. Die Veranstaltung bot Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen der zukünftigen Spazierpatinnen und -paten. Projektmitarbeiterin Carina Moss erläuterte die wichtigsten Aspekte des gemeinsamen Spazierengehens sowie die besonderen Anforderungen an Spazierpatinnen und -paten. Simone Rennkamp-Ernst, Senioren und Behindertenbeauftragte der Gemeinde Borchten und bereits geschulte Spazierpatin, berichtete begeistert von ihren Erfahrungen mit dem Projekt. Besonders erfreulich ist, dass ab dem **8. Mai** auch in Etteln ein begleiteter Spaziergang angeboten wird. **Jeden 2. Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr** warten die neu geschulten Spazierpatinnen auf weitere Spaziergänger an der Mitfahrbank in Etteln.

Das Angebot der begleiteten Spaziergänge wird auch auf die Stadt Bad Wünnenberg ausgeweitet. Am Donnerstag, den **18. April 2024 findet um 17:00 Uhr** die nächste Schulung für Spazierpatinnen und -paten im KuGa in Bad Wünnenberg statt.

Für Fragen und zur Anmeldung steht Carina Moss zur Verfügung.



Die neuen Spazierpatinnen und -paten freuen sich auf die ehrenamtliche Aufgabe: Carina Moss (KSB Paderborn), Mona Kaiser, Norbert Ernst, Margret Kerkhoff, Brunhilde Happe, Brigitte Klocke (Spazierpatinnen und -paten), Simone Rennkamp-Ernst und Katharina Tölle (Gemeinde Borchten).
Foto: Gemeinde Borchten.

Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

Ausbildungen 2024

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

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

Übungsleiter C-Ausbildungen

- | | |
|-------------------|--|
| 05.07.-13.07.2024 | Übungsleiter-C Basismodul (30 LE) |
| 22.07.-02.08.2024 | Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE) |
| 04.10.-12.10.2024 | Übungsleiter-C Basismodul (30 LE) |
| 08.11.-14.12.2024 | Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE) |
| 23.11.2024 | Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen(8 LE) |

Fortbildungen 2024

Übungsleiter C-Fortbildungen

- | | |
|------------|--|
| 08.06.2024 | Mal eben aus dem Nichts gezaubert (8 LE) |
| 21.09.2024 | Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen (8 LE) |
| 28.09.2024 | Starke Stimme – starker Auftritt (Auftreten vor Gruppen) (8 LE) |
| 12.10.2024 | Mein Körper und ich – spielerische Förderung der Körperwahrnehmung (Kiga und Grundschule) (8 LE) |
| 09.11.2024 | Body and Brain (8 LE) |
| 07.09.2024 | Resilienz im Alltag (8 LE) |
| 16.11.2024 | Mehr Ernährungskompetenz im Sport (8 LE) |
| 23.11.2024 | Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen (8 LE) |

Übungsleiter B-Fortbildungen Profilübergreifend

08.06.-09.06.2024 Long-Covid / Post-Covid (15 LE)

Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

27.04.2024 Intervalltraining in Verbindung mit Crossfitness (8 LE)

04.05.2024 Neurotraining (8 LE)

22.06.2024 Füße, das Fundament auf dem wir stehen (8 LE)

05.10.2024 Beweglichkeits- und Mobilitytraining (8 LE)

30.11.2024 Beckenboden und Wirbelsäulengymnastik – schließt sich das aus? (8 LE)

07.12.2024 Faszientraining (im Rehasport) (8 LE)

14.12.2024 Stuhlgymnastik (...nicht nur für Senioren) (8 LE)

Übungsleiter B-Fortbildungen Prävention

05.05.2024 Stabilisationstraining ohne Geräte (8 LE)

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