

## Infobrief | Nr. 11 November 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

16.11.2024  
18.11.2024  
04.12.2024

Groupfitness Event  
Ehrenamtsveranstaltung  
Offene Sensibilisierungsschulung

## "Sicher auf dem Elektrofahrrad für Senioren" am 16.10.2024 in Fürstenberg

Am **Mittwoch, den 16.10.2024** veranstalteten der BSV Fürstenberg in Kooperation mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, der Kreispolizeibehörde Paderborn und der Kulturscheune 1a den ersten Workshop "Sicher auf dem Elektrofahrrad für Senioren".

Polzeihauptkommissarin Ingrid Sandbothe und Polzeihauptkommissar Andreas Drost konnten 11 Teilnehmer begrüßen und vermittelten in Ihrem Vortrag wichtige Aspekte im Umgang mit dem E-Bike und wiesen auf die Herausforderungen im Straßenverkehr hin. In Ihrer Schulung stellten die beiden erfahrenen Verkehrspolizisten viele knifflige Situationen vor und zeigten auf wie wir uns richtig und sicher als E-Biker im Verkehr bewegen.

Im praktischen Teil konnten sich die Teilnehmenden ausgerüstet mit Ihrem eigenem E-Bike und Helm, den auf dem Busbahnhof der Profilschule gestellten Situationen stellen. Die Aufgaben waren es unter verschiedenen Voraussetzungen den Umgang mit dem Bike auszutesten, dabei gaben die erfahrenen Beamten Tipps und Ratschläge, die das sichere Fahren mit dem E-Bike im Straßenverkehr erleichtern. Eine tolle Erfahrung für alle Teilnehmer sowohl im

theoretischen als auch praktischen Teil des Workshops.

#### **Ansprechpartnerin:**

Carina Moss

 [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-01

## 23 neue Sporthelfer\*innen ausgebildet!

In den Herbstferien hat unsere Sportjugend erfolgreich 23 junge Menschen zu Sporthelferinnen und Sporthelfern ausgebildet. Die jungen Engagierten lernen in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie- und Praxiseinheiten, wie sie die Übungsleitungen und Trainer\*innen in ihren Sportvereinen zukünftig bei der Vorbereitung und Durchführung von Übungsstunden für Kinder und Jugendliche unterstützen können.



Foto: KSB Paderborn.

### Ansprechpartnerin:

Marina Glatthor

 [marina.glatthor@ksb-paderborn.de](mailto:marina.glatthor@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-14

## KSB-Kita in Tudorf als "Anerkannter Bewegungskindergarten" zertifiziert

Am **28. Oktober 2024** wurde die KSB-Kita in Tudorf offiziell zum „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen“ ernannt. Die Kita unter der Leitung von Ann-Christin Knaup hat sich intensiv mit dem Thema Bewegung auseinandergesetzt und diesen Schwerpunkt als festes Qualitätsmerkmal in ihr pädagogisches Konzept integriert.

Ein weiteres zentrales Element der Zertifizierung ist die enge Kooperation mit dem örtlichen Sportverein TSV Tudorf 1919 e.V. Gemeinsam schaffen Kita und Verein eine stabile Struktur, um Bewegung, Spiel und Sport in den Kita-Alltag einzubinden und den Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben zu legen.

Für sein Engagement im Bereich der Kinder- und Jugendförderung wurde auch der TSV Tudorf ausgezeichnet: Der Verein erhielt das Zertifikat „Kinderfreundlicher Sportverein“ – eine Anerkennung für seine Arbeit, Kinder durch Spaß an der Bewegung zu motivieren und langfristig an den Sport heranzuführen.



Foto: KSB Paderborn.

### Ansprechpartnerin:

Marina Glatthor

 [marina.glatthor@ksb-paderborn.de](mailto:marina.glatthor@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-14

## Noch wenige Plätze beim „Groupfitness Event“ am 16. November frei

In der Sporthalle der Kirchscheule in Hövelhof (Schulstraße 5, 33161 Hövelhof) bietet der KSB am 16. November ab 9 Uhr mit seinem Projektteam „Gesunde Kommune“ ein Fitness-Event der Extraklasse an. Die Teilnehmenden können über den gesamten Tag verschiedene Workshops besuchen, neue Impulse für ihre (Vereins-)Angebote und ihr eigenes Training sammeln und einen sportlichen Tag in einer motivierenden gemeinschaftlichen Atmosphäre erleben.

Durchgeführt werden die Workshops von erfahrenen Coaches wie Andreas Goller (vielseitig ausgebildeter Experte im Fitness- und Gesundheitsbereich), Nicole Hofrichter (Fitnessökonomin und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, bekannt durch ihre vielfältigen Workouts auf ihrem YouTube Kanal) und Sandra Tornero (A-Lizenz Trainerin mit weiteren vielschichtigen Ausbildungen im Fitnessbereich).

Die Inhalte der Workshops beziehen sich dabei auf den Bereich Groupfitness. Es kombiniert die Bereiche Bewegung, Körpergefühl, Spaß und Teamgeist in der Gruppe. Alle Workshops bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit ihr Wissen zu erweitern und damit ihre Kurseinheiten mit neuem Input zu gestalten. Mit dem Workshop „Functional Flow“ erleben die Teilnehmenden mit Nicole Hofrichter fließende funktionelle Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht. In ihrem zweiten Workshop „Bauch Beine Po“ bringt sie das wohl bekannteste Fitnessprogramm nach Hövelhof. Andreas Goller erklärt in seinen Workshops „Mobility Flow“ und „Core Training“, welche Übungen sich eignen, um funktionelles Training in die Kurseinheit einzubauen. Hier werden neue Impulse für zukünftige Gruppenkurse gesetzt. Sandra Tornero zeigt in ihrem Workshop „Body in Balance“ wie Sport ein Ausgleich für den stressigen Alltag schaffen kann.

Weitere Infos zum Event und zur Anmeldung sind [hier](#) zu finden.



**Bad Driburger**  
KreisSportBund Paderborn e.V.  **Gesunde Kommune**  
KREIS PADERBORN

Kreis Paderborn   
...mit der Natur!

**TK**  
Die Techniker

## GROUPFITNESS EVENT

Für Sportbegeisterte, Übungsleitungen und Trainer\*innen des (Vereins-)Sports

Spannende Workshops mit erstklassigen Experten aus der Fitness- und Gesundheitswelt setzen neue Impulse im Bereich Groupfitness.

**16. NOVEMBER '24**  
**AB 9 UHR**  
SPORTHALLE  
KIRCHSCHULE  
HÖVELHOF  
SCHULSTR. 5  
33161 HÖVELHOF

**95 € TEILNAHMEGEBÜHR**

**WEITERE INFORMATIONEN:**

KreisSportBund Paderborn e.V.  
info@ksb-paderborn.de  
05251 68330-01

[www.ksb-paderborn.de](http://www.ksb-paderborn.de)

### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

 [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-01

## Generationenrallye lädt zur herbstlichen Entdeckungstour durch Borchchen ein

Im Frühjahr dieses Jahres wurde die Generationenrallye „Klein und Groß erleben ein Abenteuer“ erstmalig für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Borchchen angeboten. Das Bewegungsangebot richtet sich sowohl an Kinder als auch an Erwachsene und wurde in Zusammenarbeit zwischen der Gemeinde Borchchen und dem KreisSportBund Paderborn e.V. im Rahmen des Projektes „Gesunde Kommune“ ins Leben gerufen. Aufgrund der großen Nachfrage konnten dank der finanziellen Unterstützung der Bürgerstiftung Borchchen und des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ neue Exemplare gedruckt werden.

Die Rallye bietet Familien, Freunden und Nachbarn die Möglichkeit, die herbstliche Umgebung rund um den Mallinckrothof in Borchchen zu erkunden und dabei wichtige Orte zu Fuß zu entdecken. Auf einer Strecke von etwa 2 Kilometern warten insgesamt zehn Stationen darauf, von Groß und Klein erkundet zu werden. Dazu gehören unter anderem der Ranzenberg, die Bücherei und der Eine-Welt-Laden St. Laurentius. An jeder Station gilt es, Fragen zu beantworten und Aufgaben zu lösen. Neben spielerischen Herausforderungen vermittelt die Rallye auch interessante Informationen zur Geschichte Borchchens, die mithilfe des Ortsheimatpflegers Konrad Lüke zusammengetragen wurden.

Passend zum **Herbstbeginn** sind alle Interessierten dazu eingeladen, sich auf eine gemeinsame Entdeckungstour zu begeben. Die Rallye kann zu jeder Wochen- und Tageszeit durchgeführt werden. Die Materialien liegen kostenlos im Rathaus der Gemeinde Borchchen aus oder können [hier](#) heruntergeladen werden. Nach einer erfolgreichen Teilnahme gibt es eine passend gestaltete Urkunde. Als Höhepunkt können die Urkunden beim Bürgerservice im Borchener Rathaus zu den geltenden Öffnungszeiten abgestempelt werden.



Freuen sich über das große Interesse an dem Bewegungsangebot (v.l.): Lukas Schäfers (KSB Paderborn), Christian Waltemate (Bürgerstiftung Borchchen), Uwe Gockel (Bürgermeister Gemeinde Borchchen), Konrad Lüke (Ortsheimatpflege), Silke Hink, Katharina Tölle, Simone Rennkamp-Ernst (Gemeinde Borchchen), Lena Böhm (KSB Paderborn), Ella Krause, Diethelm Krause (Präsident KSB). Foto: Gemeinde Borchchen.

### **Ansprechpartnerin:**

Lena Böhm

 [lena.boehm@ksb-paderborn.de](mailto:lena.boehm@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-18

## „Hier ruht: Das Ehrenamt. Oder doch nicht?“ Ideen Impulse und Austausch für eine erfolgreiche Zusammenarbeit

Am Montag, den 18. November laden wir alle Interessierten ganz herzlich zu unserer Ehrenamtsveranstaltung ein. Wir möchten gemeinsam das Thema Ehrenamt in den Fokus nehmen. Dazu erwartet uns unter anderem ein Impulsvortrag von Prof. Dr. Heiko Meier von der Universität Paderborn. Darüber hinaus präsentieren wir praktische Beispiele aus Vereinen, die zeigen, wie erfolgreiches Ehrenamt gelingen kann. Wir stellen Euch das Ressortprinzip vor, erläutern Ansätze zur Gewinnung von Ehrenamtlichen und geben einen Einblick in die Arbeit eines J-Teams. Bei Snacks und Getränken gibt es zudem die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Alle Infos sind auch nochmal auf unserer Homepage zu finden. Für die bessere Organisation bitten wir vorab um Anmeldung über das Anmeldeformular auf der Homepage.

### 18. November 2024 | 19 Uhr | Berufskolleg Schloß Neuhaus

Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage über den folgenden Link: <https://www.ksb-paderborn.de/weiteres/veranstaltung-ehrenamt>



#### Ansprechpartner\*innen:

Marina Glatthor und Lukas Schäfers

 [marina.glatthor@ksb-paderborn.de](mailto:marina.glatthor@ksb-paderborn.de)

 [Lukas.Schaefers@ksb-paderborn.de](mailto:Lukas.Schaefers@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-14  05251 68330-08

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

Das Thema „Sexualisierte und interpersonelle Gewalt“ ist und bleibt ein gesellschaftliches Querschnittsproblem, mit dem sich auch der organisierte Sport befassen muss. Je früher wir uns mit Grenzverletzungen, sexualisierter und interpersoneller Gewalt befassen, umso sichtbarer werden sie, umso weniger können sie uns verunsichern und umso wirksamer können wir handeln!

Um die Vereine im Kreis Paderborn bei der Enttabuisierung des Themas und beim offensiven Umgang gegen sexualisierte und interpersonelle Gewalt zu unterstützen, bietet der KreisSportBund Paderborn e.V. am **Mittwoch, dem 04.12.24 von 18:00 bis 21:00 Uhr eine offene Sensibilisierungsschulung** für Vereinsvertreter\*innen, Übungsleitungen und weitere Interessierte an. Inhaltlich werden unter anderem grundlegende Informationen über die Formen von Gewalt, Betroffene und Täter\*innen vermittelt sowie Handlungsmöglichkeiten zur Prävention und Intervention vorgestellt.

Die Schulung findet im Vereinsheim des SC Grün-Weiß Paderborn statt (Inselbadstadion, Ottilienquelle 2, 33102 Paderborn) und ist kostenlos. Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt. Eine vorherige [Anmeldung](#) ist daher notwendig.



#### Ansprechpartnerin\*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

 [josephine.rohmann@ksb-paderborn.de](mailto:josephine.rohmann@ksb-paderborn.de)

 [lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de](mailto:lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de)

 05251 68330-07  05251 68330-09

## Ausbildungen 2024

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

### Übungsleiter C-Ausbildungen

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 08.11.-14.12.2024 | <u><a href="#">Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE)</a></u> |
| 23.11.2024        | <u><a href="#">Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen(8 LE)</a></u>                 |

## Fortbildungen 2024

### Übungsleiter C-Fortbildungen

- |            |  |
|------------|--|
| 09.11.2024 | <u><a href="#">Body and Brain (8 LE)</a></u>                                 |
| 16.11.2024 | <u><a href="#">Mehr Ernährungskompetenz im Sport (8 LE)</a></u>              |
| 23.11.2024 | <u><a href="#">Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen (8 LE)</a></u> |

### Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

- |            |  |
|------------|--|
| 30.11.2024 | <u><a href="#">Beckenboden und Wirbelsäulengymnastik – schließt sich das aus? (8 LE)</a></u> |
| 07.12.2024 | <u><a href="#">Faszientraining (im Rehasport) (8 LE)</a></u>                                 |
| 14.12.2024 | <u><a href="#">Stuhlgymnastik (...nicht nur für Senioren) (8 LE)</a></u>                     |

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