

## Infobrief | Nr. 6 Juni 2025

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

13.06.2025	Wanderung auf dem Planetenweg
26.06.2025	Informationsveranstaltung PV-Anlagen
28.06.2025	Volunteers-Cup
03.07.2025	Offene Sensibilisierungsschulung
15.11.2025	Groupfitness-Event 2025

## Personelle Unterstützung für den KSB

„KreisSportBund Paderborn e.V.“

Liebe Sportsfreundinnen und Sportfreunde,  
mein Name ist Jule Jurgelucks und seit dem 1. Mai bin ich als Fachkraft in den Bereichen Integration durch Sport sowie Kinder- und Jugendverbandsarbeit tätig. Mein Sportinteresse ist sehr breit gefächert und kann sich auch nach 6 Monaten schon wieder ändern. Aktuell bin ich wieder im Schwimmen und Pilates zu Hause, im Winter ist jedoch Skifahren ein Muss!

Durch mein Studium „Angewandte Sportwissenschaften“ an der Uni Paderborn kann ich direkt fachlich einsteigen und freue mich auf die zukünftigen Aufgaben und Projekte.

Ich freue mich auf die Arbeit mit den Vereinen und dem KSB!



#### Ansprechpartnerin:

Jule Jurgelucks

✉ [jule.jurgelucks@ksb-paderborn.de](mailto:jule.jurgelucks@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-06

## katho-Forum „Gesunde Kommune“ liefert vielfältige Impulse zum Themenfeld Selbstregulation

„Gesundheit und Sportjugend“

In einer Welt, die sich rasant verändert und in der wir täglich neuen Herausforderungen gegenüberstehen, ist die Fähigkeit zur Selbstregulation von entscheidender Bedeutung. Mit dem Ziel aufzuzeigen, wie die eigenen Impulse mithilfe der Selbstkontrolle in verschiedenen Lebensphasen gesteuert werden kann fand am Mittwoch, den 21. Mai 2025 in der Katholischen Hochschule NRW (katho) am Standort Paderborn die Veranstaltung „katho-Forum „Gesunde Kommune“ zum dritten Mal statt. In fünf Impulsvorträgen wurde das Thema Selbstregulation von Expertinnen aus unterschiedlichen Perspektiven und im Hinblick auf unterschiedliche Lebensphasen beleuchtet und zum Austausch eingeladen.

Larissa Rieke-Nutz (Dekanatsreferentin des Fachbereichs Sozialwesen, katho, Paderborn) betont stellvertretend für Dekan des Fachbereichs Sozialwesen Prof. Dr. Patrick Isele in ihrem Grußwort: „Wir freuen uns, dass das zeitlich begrenzte Projekt „Gesunde Kom-

mune“ in Form des „katho-Forums „Gesunde Kommune“ weiterlebt und erfolgreich verstetigt werden konnte. Wir schätzen die kreative und gute Zusammenarbeit zwischen unserem Fachbereich Sozialwesen und dem KSB sehr. Mit dem katho-Forum „Gesunde Kommune“ möchten wir dabei helfen, die kleinen alltäglichen Knoten im Kopf zu strukturieren und durch den Wissensaustausch hier vor Ort dazu beitragen, mit neuen Gedankenanstößen, Strategien und ggfs. sogar etwas mehr Struktur nach Hause gehen können.“ Als Schirmherr ergänzte Landrat Christoph Rüter in seinen Grußworten: „Selbstregulation bewegt uns in allen Lebensphasen. Ein Ausgleich zum stressigen Alltag dient dazu, den Kopf freizubekommen und etwas für sich zu tun. Mein Dank gilt allen, die sich für andere einsetzen und das katho-Forum ermöglichen und unterstützen.“ Die Veranstaltung vermittelte Einblicke in das Thema Selbstregulation in unterschiedlichen Lebensphasen. Linda Becker (Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Kindheits- und Jugendforschung im Sport, Universität Paderborn) eröffnete die Reihe mit einem kurzen Input zum Thema „Selbstregulation und exekutiven Funktionen in der frühen Kindheit“. Sie zeigte auf, wie sich die exekutiven Funktionen in der frühen Kindheit entwickeln, welche Auswirkungen sie auf die Selbstregulation haben und wie diese insbesondere durch Bewegung, Spiel und Sport gefördert werden können. Nahtlos an ihre Vorgängerin schloss sich Antje Spannuth (Lehrerin an der Geschwister-Scholl-Realschule Gütersloh) an. Sie berichtete in ihrem Vortrag „Förderung der Selbstregulation mit Hilfe der exekutiven Funktionen in der Sekundarstufe I“, wie die Förderung der Selbstregulation im Schulalltag an ihrer Schule verankert ist. Den dritten Impuls gaben Dr. Marion Krause-Wolters (katho, Paderborn) und Anke Meinhardt (Wiss. Mitarbeiterin und Studiengangskoordinatorin des Masterstudiengangs „Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit am Fachbereich Sozialwesen an der katho, Paderborn). Die beiden Dozentinnen stellten das „MSBB-Programm Mind, Soul & Body in Balance, achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramm“ vor. Ihr Input leitete die sich anschließende Pause mit einer kleinen Achtsamkeitsübung ein. In der zweiten Veranstaltungshälfte stellte dann Sophie Frank (ehemalige Studierende der katho NRW am Standort Paderborn) die Ergebnisse ihrer Bachelorarbeit zum Thema „Die Rolle der Selbstregulation im Kontext sozialer Medien: Herausforderungen und Chancen für

junge Menschen“ vor. Zum Abschluss des Forums thematisierte Prof. Dr. Gulshat Quadine (Professorin für Theorien, Konzepte und Methoden Sozialer Arbeit am Fachbereich Sozialwesen katho, Paderborn) unter dem Titel „Selbstregulation im Alter“ die Rolle der Selbstregulation für ein erfolgreiches und gesundes Altern. Das katho-Forum „Gesunde Kommune“ soll zukünftig ein Mal pro Jahr an der katho, Paderborn stattfinden und unterschiedliche gesundheitsbezogene Schwerpunkthemen in den Blick nehmen.

Die Veranstaltung wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, dem Programm anerkannter Bewegungskindergarten der Sportjugend NRW, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki), dem Institut für Gesundheitsförderung und Soziale Psychiatrie (igsp) und der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho), Standort Paderborn organisiert. „Gesunde Kommune“ ist ein gemeinsames Projekt des Kreises Paderborn, der Techniker Krankenkasse (TK) und des KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB). Unterstützt wurde die Veranstaltung durch den Ministerpräsidenten des Landes Nordrhein-Westfalen und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.



Gemeinsam für mehr Selbstregulation - alle Beteiligten freuen sich über die gelungene Veranstaltung. Foto: katho NRW - LRN

**Ansprechpartnerin:**

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

## Förderung von Mikroprojekte zur Gesundheitsförderung

### Jetzt Fördermittel für Gesundheitspro- jekte beantragen

#### „Gesundheit“

Gesundheitsbewusst leben – aber wie? Genau hier setzt das Projekt „**Gesunde Kommune**“ an, das seit 2019 im Kreis Paderborn läuft. Gemeinsam mit der **Techniker Krankenkasse (TK)** und dem **KreisSportBund Paderborn e. V. (KSB Paderborn)** will der Kreis das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise stärken. In den bisher fünf teilnehmenden Kommunen – Delbrück, Lichtenau, Bad Lippspringe, Borchon und Bad Wünnenberg – wurden bereits zahlreiche Projekte umgesetzt. Jetzt geht das Engagement einen Schritt weiter: Die TK stellt zusätzliche Fördermittel für orts- und zielgruppenbezogene Gesundheitsprojekte bereit. Auch der KSB Paderborn wird bei der Umsetzung des Verfügungsfonds unterstützen, indem er dem Kreis Paderborn durch seine langjährige Erfahrung in der Gesundheitsförderung beratend zur Seite steht.

Ab sofort können Vereine, Initiativen, Institutionen und engagierte Bürgerinnen und Bürger aus dem gesamten Kreisgebiet finanzielle Unterstützung für ihre Gesundheitsprojekte beantragen. Insgesamt stehen **100.000 Euro** für zwei Jahre zur Verfügung, mit einer einmaligen Fördersumme von **bis zu 5.000 Euro pro Projekt**.

„Gefördert werden Vorhaben aus den Bereichen **Ernährung, Bewegung, Stressreduktion, Gewaltprävention, Medienkompetenz sowie der Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln**“, freut sich **Landrat Christoph Rüther** über die Fördermittel. Diese können ausschließlich für Neuprojekte beantragt werden.

Besonderer Fokus liegt im ersten Jahr auf den Zielgruppen **Kinder bis sechs Jahre** sowie **Menschen über 55 Jahren**. Im Verlauf besteht die Möglichkeit, auch weitere Zielgruppen miteinzubeziehen. Die Projekte sollen niedrigschwellige, nachhaltige Angebote schaffen und den Zugang zu gesundheitsfördernden Strukturen im Kreis Paderborn erleichtern.

Alle Informationen zur Antragstellung sind ab sofort unter folgendem Link verfügbar:

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



Bildunterzeile: v.l.: Landrat Christoph Rüther, Christian Mayr (Techniker Krankenkasse), Lina Pühs (Gesundheitsamt Kreis Paderborn), Diethelm Krause (KreisSportBund), Dr. André Brandt (Dezernent Kreis Paderborn)

#### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ [carina.moss@ksb-paderborn.de](mailto:carina.moss@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## KSB Mitgliederversammlung 2025

„KreisSportBund Paderborn e.V.“

Am Montag, den 5. Mai 2025 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Vertreterinnen und Vertreter aus insgesamt 37 Vereinen nahmen an der Sitzung teil. Zwei zentrale Punkte standen auf der Tagesordnung: die Wahl des Präsidiums sowie die Entscheidung über die geplante Beitragserhöhung.

Wir freuen uns sehr über das entgegengebrachte Vertrauen in unser Präsidium. Diethelm Krause wurde einstimmig als Präsident bestätigt. Ebenso wurden Ralf Pahlsmeier, Nadine Fecke und Jessica Spörhase erneut als Vizepräsident\*innen gewählt. Wir bedanken uns herzlich für diese breite Unterstützung. Bereits beim Jugendtag am 7. April war Dominik Brett zum Vizepräsidenten Sportjugend gewählt worden.

Das Thema Beitragserhöhung wurde intensiv diskutiert. Argumente für und gegen die Anpassung wurden ausführlich dargelegt. In der anschließenden Abstimmung wurde mit 58 Ja-Stimmen, 6 Nein-Stimmen und 7 Enthaltungen der neuen Beitragsstruktur zugestimmt. Ab dem 1. Januar 2026 beträgt der Mitgliedsbeitrag 1,40 Euro pro Mitglied. Zusätzlich wurden ein jährlicher Mindestbeitrag von 35 Euro sowie eine einmalige Aufnahmegebühr für Neumitglieder beschlossen.

Wir danken allen Anwesenden für den konstruktiven Austausch und die engagierte Teilnahme an der Versammlung.



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

„Sportjugend“

Am Freitag, den 09. Mai 2025 wurde die KSB-Kita in Anreppen offiziell zum „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen“ ernannt. Im Kreis Paderborn haben wir damit 32 Anerkannte Bewegungskindergärten. Die Kita hat sich unter der Leitung von Simone Hinz-Bonke und Patricia de Pascalis 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 Grün-Weiß Anreppen e.V. sowie mit der Alpaka-Farm. 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.



**Ansprechpartnerin:**

Marina Glatthor

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

☎ 05251 68330-14

## Entdecke den Planetenweg: Eine Wanderung durch unser Sonnensystem – und darüber hinaus!

### „Gesundheit“

Eine Reise zu den Sternen beginnt oft mit dem ersten Schritt – und genau dazu lädt das Team der Gesunden Kommune **am Freitag, den 13. Juni 2025 um 18:00 Uhr** ein. In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK), dem Kreis Paderborn und dem KreisSportBund Paderborn e.V. bietet der erfahrene Wanderführer Hubert Hermelingmeier eine ganz besondere Tour auf dem Planetenweg Bad Lippspringe an – einem der schönsten und abwechslungsreichsten Themenwege Deutschlands.

Auf rund **7 Kilometern** führt die Wanderung von der Innenstadt durch den idyllischen Kurwald bis hin zur Thune und zurück in den Arminiuspark. Entlang des Weges erwarten die Teilnehmenden eindrucksvolle Planetenskulpturen, an denen spannende Zwischenstopps mit interessanten Fakten über unser Sonnensystem eingelegt werden. Ob Groß oder Klein – hier wird Wissen erlebbar!

Ein besonderes Highlight: Die Wanderung findet am Abend statt. So kann – bei klarem Himmel – der Sternenhimmel durch ein Teleskop bestaunt und das Welt- raumabenteuer perfekt abgerundet werden.

Treffpunkt ist **um 18:00 Uhr an der „Sonne“** im Arminiuspark. Die Dauer der Wanderung beträgt etwa **3 bis 3,5 Stunden**. Schutzhütten entlang des Weges laden zu kleinen Pausen und einem gemeinsamen Picknick ein – eigene Verpflegung darf gerne mitgebracht werden. Bitte denken Sie an witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Melden Sie sich telefonisch bei Carina Moss (siehe unten) oder per SMS bei Hubert Hermelingmeier unter 0170 6102398 mit dem Stichwort „Planetenwanderung Bad Lippspringe“ an.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

#### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ carina.moss@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

## Informationsveranstaltung Photovoltaik auf Vereinsanlagen

### „Vereinsberatung“

Sinkende Fördermittel und steigende Kosten machen es unabdingbar sich als Sportverein mit weiteren Finanzierungs- und Einsparmöglichkeiten auseinander zu setzen. Aus diesem Grund möchten wir euch herzlich zu unserer Informationsveranstaltung einladen:

**Photovoltaik auf Vereinsanlagen – Eine Lösung für die Zukunft am Donnerstag, den 26. Juni 2025 um 19:00** in der Mensa von WestfalenWind (Vattmannstraße 6, 33100 Paderborn)

Die bei uns im Kreis ansässige Unternehmensgruppe WestfalenWind mit ihren Geschäftsbereichen Windkraft, Photovoltaik (PV), Ökostromvertrieb, Green IT und neuerdings Gebäudetechnik möchte euch an diesem Abend Möglichkeiten der Nutzung eurer Dachflächen aufzeigen. Es muss nicht immer eine komplette Sanierung der Heizungsanlage mit Strom-Eigennutzung sein, sondern es kann auch eine Verpachtung des Daches an WestfalenWind PV sein. Solch eine Verpachtung würde für euern Verein eine langfristige Einnahmequelle darstellen. Die Mitarbeiter von WestfalenWind PV stellen euch an diesem Abend verschiedene Modelle vor, stehen für eure Fragen zur Verfügung und erarbeiten gerne gemeinsam mit euch individuelle Lösungen für eure Vereinsanlage. Für einen kleinen Snack und kühle Getränke ist gesorgt.

Um die Planung zu erleichtern, bitten wir um eine Anmeldung über unsere [Homepage](#) oder per Mail an [lisa.frintrup@ksb-paderborn.de](mailto:lisa.frintrup@ksb-paderborn.de)

#### Ansprechpartnerin:

Lisa Frintrup

✉ lisa.frintrup@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-03

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

*„Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt“*

Der organisierte Sport trägt – wie alle gesellschaftlichen Bereiche – eine besondere Verantwortung: Er muss sichere Räume schaffen, in denen sich alle sporttreibenden Menschen wohl fühlen und in denen Grenzverletzungen, sexualisierte sowie interpersonelle Gewalt keinen Platz haben.

Ein wichtiger Schritt dafür ist es, das Thema sichtbar zu machen – denn nur was benannt wird, kann auch erkannt und verhindert werden. Daher möchten wir die Vereine bei der Enttabuisierung des Themas und beim offensiven Umgang gegen sexualisierte und interpersonelle Gewalt unterstützen.

Hierfür bieten wir am **Donnerstag, den 03.07.25 von 18:30 – 21:45 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 für Vereine zur Prävention und Intervention aufgezeigt. Die Schulung findet im Vereinsheim des VfL Lichtenau statt (Driburger Straße 38, 33165 Lichtenau) und ist kostenlos. Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist daher notwendig.

Wir freuen uns über eure Teilnahme und euer Engagement für einen sicheren und achtsamen Sportbetrieb!

### **Ansprechpersonen:**

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07 & 05251 68330-09

## Vereinsberatung VIBSS

Im Vereins- Informations, Beratungs- und Schulungs-System (kurz VIBSS) findet ihr zahlreiche Hilfestellungen zum Thema Vereinsmanagement und Vereinspraxis. Dies reicht von der Buchführung und Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Ideen für die Gestaltung einer Sportstunde. [Hier](#) gelangt ihr direkt zur Internetseite von VIBSS. Solltet ihr dort nicht fündig werden, besteht die Möglichkeit, eine kostenlose Anfrage an VIBSS zu stellen oder sogar eine Beratung z.B. für Satzungsänderungen (online oder in Präsenz bei euch vor Ort) zu beantragen. Auch hier sind die erste 6 Beratungsstunden kostenlos.

## Ausbildungen 2025

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

### Sporthelfer Ausbildung

13.10.-15.10.2025 [Sporthelfer\\*in I](#)  
22.10.-24.10.2025 [Sporthelfer\\*in II](#)

### Übungsleiter C-Ausbildungen

13.06.-21.06.2025 [Basismodul Übungsleiter\\*in-C, Trainer\\*in-C und Jugendleiter\\*in \(30 LE\)](#)  
18.08.-06.09.2025 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)  
  
26.09.-11.10.2025 [Basismodul Übungsleiter\\*in-C, Trainer\\*in-C und Jugendleiter\\*in \(30 LE\)](#)  
07.11.-13.12.2025 [Übungsleiter-C Aufbaumodul \(Profil: zielgruppenübergreifend\) \(90 LE\)](#)

## Fortbildungen 2025

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

### Übungsleiter C-Fortbildungen

14.06.2025 [Spring mit! - Ropeskipling im Schul-, und Vereinssport \(8 LE\)](#)  
28.06.2025 [Kleine Spiele – große Wirkung \(8 LE\)](#)  
30.08.2025 [Gemeinsam stärker – kreatives Teambuilding im Sport \(8 LE\)](#)  
22.11.2025 [Faszien in Verbindung mit Pilates Übungen an der Wand \(8 LE\)](#)

### Übungsleiter B-Fortbildungen

05.07.2025 [Beweglichkeits-/ Mobility-Training \(8 LE\)](#)  
20.09.2025 [Intervalltraining mit Crossfitness \(8 LE\)](#)  
08.11.2025 [Neurotraining \(8 LE\)](#)  
29.11.2025 [Ganzheitliche Sturzprophylaxe \(8 LE\)](#)