



**SPORTBUND
RHEINLAND**

QUALITÄT BEWEGT MEHR

SBR Management-Akademie & Bildung Sportpraxis
Lehrgangsplan 2023

Wir bewegen Menschen.



Foto: LSB RLP/Getty Images/Vera_Petrunkina

D3009

14/2022

SPORTInFORM
Das Magazin des Sports in Rheinland-Pfalz

sportbund-rheinland.de

GEFÖRDERTE AUTOS FÜR DEN SPORT.

UNSERE KOMPLETTRATE:

Exklusiv für den Deutschen Sport

- // Ab 12 Monate Vertragslaufzeit
- // 10.000 - 30.000 km Freilaufleistung
- // Inkl. Kfz-Versicherung und Kfz-Steuer
- // Inkl. Überführungs- & Zulassungskosten
- // Keine Anzahlung, keine Schlussrate
- // Nur tanken musst Du selbst!

**SOFORT
VERFÜGBARE
FAHRZEUGE!**

Bei uns gibt es keine versteckten Kosten und zusätzlich eine persönliche Betreuung, einen Rundum-Service und eine 24 Std. Schadenaufnahme!

WER KANN VON UNSEREM EXKLUSIVEN ANGEBOT PROFITIEREN?

Egal ob als Athlet, Übungsleiter, Trainer oder Funktionär darfst Du auf unser Angebot zugreifen und ein Teil unserer #Familie werden!
Wenn Du Fragen hast, dann ruf uns gerne an.



Eine Rate, in der wirklich alles drin ist.
Scanne den QR-Code & erhalte weitere Infos.

Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 29.07.2022

0234 - 95 128 40 | www.ichbindeinauto.de



Offizieller Partner



■ Liebe Sportfreunde, liebe Sportfreundinnen,

hinter dem organisierten Sport liegen nun schon drei schwierige Jahre, die unsere Sportvereine ständig vor neue Herausforderungen gestellt haben. Aktuell sorgen die gestiegenen Energiekosten für zum Teil hohe finanzielle Belastungen. Noch im vergangenen Jahr haben wir an gleicher Stelle betont, dass unser Lehrgangsplan mit vielen Vorbehalten versehen ist. Nun können wir aber vorsichtig optimistisch in die Zukunft blicken, denn wir glauben, dass die Corona-Pandemie weder zu größeren Einschränkungen für unsere Aus- und Fortbildungen noch für den Sport im allgemeinen führen wird.

Mit dem Lehrgangsplan 2023, den Sie gerade in Ihren Händen halten, möchte der Sportbund Rheinland Sie auf dem Weg zurück zu alter Stärke unterstützen. Wir verstehen uns als moderner Dienstleister für unsere Vereine und Verbände. Daher haben wir mit unserem Jahresmotto 2023 „Qualität bewegt mehr“ den Fokus auf die qualifizierte Ausbildung von Ehrenamtlern im Sport gelegt, sowohl bei Übungsleitern als auch in der Vorstandsarbeit. Denn hochwertige und attraktive Angebote sind ein wichtiger Baustein auf dem Weg, dem Mitgliederrückgang der letzten Jahre aktiv zu begegnen.

Für unsere Mitgliedsvereine ist die Aus- und Weiterbildung ihrer Übungsleiter*innen und Trainer*innen im kommenden Jahr besonders interessant. Im Rahmen des Bausteins II der Förderkampagne „Comeback der Bewegung“ werden die Lehrgangsgebühren zur Neuausbildung und Rezertifizierung von Übungsleiter- und Trainerlizenzen sowie von Fortbildungen zum Lizenzertitelt erstattet. Alle weiteren Infos dazu finden Sie unter www.comeback-rlp.de.

Die vielen positiven Erfahrungen und Rückmeldungen der letzten Jahre haben uns darin bestärkt, bei unseren Aus- und Fortbildungsangeboten den eingeschlagenen Weg der Digitalisierung weiter zu verfolgen. So werden Sie feststellen, dass auch im kommenden Jahr viele Lehrgänge in digitalen oder hybriden Formaten angeboten werden.

Machen Sie von den Angeboten des Lehrgangsplan 2023 reichhaltig Gebrauch. Es wird nicht nur für Ihren Verein von Nutzen sein. Auch Sie werden einen ganz persönlichen Gewinn mit nach Hause nehmen. In diesem Sinne danken wir Ihnen für Ihre bisher geleistete Arbeit und würden uns freuen, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Monika Sauer
Präsidentin

Martin Weinitschke
Geschäftsführer



Sportbund-Rheinland.de



[SportbundRheinland](https://www.facebook.com/SportbundRheinland)



[SportbundRheinland](https://www.instagram.com/SportbundRheinland)



[Sportbund_RL](https://twitter.com/Sportbund_RL)



[SportbundRheinland](https://www.youtube.com/SportbundRheinland)



**SPORTBUND
RHEINLAND**

SOMMERFEST – DANKESCHÖN-PARTY & NETZWERKTREFFEN

Freitag, 21. Juli 2023 – ab 18 Uhr – Koblenz, Haus des Sports

Wir bewegen Menschen.



Foto: SRR

■ Inhalt

Vorwort	Seite 3
HIGHLIGHTS	Seite 6
VEREINSMANAGEMENT – SBR MANAGEMENT-AKADEMIE	Seite 13
Beratungsangebot	Seite 13
Ausbildungsstruktur	Seite 17
Terminübersicht	Seite 18
EDV-Seminare	Seite 20
Ausbildungen	Seite 22
1. Lizenzstufe – Vereinsmanager-C	Seite 22
2. Lizenzstufe – Vereinsmanager-B	Seite 24
Lehrgänge mit Zertifikat	Seite 26
Fortbildungen	Seite 28
Mehrtägige Seminare	Seite 28
Tagesseminare	Seite 30
Web-Seminare (Kurzseminare)	Seite 33
Sonderveranstaltungen	Seite 48
SPORTPRAXIS	Seite 50
Ausbildungsstruktur	Seite 51
Terminübersicht	Seite 52
Ausbildungen	Seite 59
1. Lizenzstufe – Übungsleiter-C	Seite 60
2. Lizenzstufe – Übungsleiter-B	Seite 64
Lehrgänge mit Zertifikat	Seite 65
Ferienbetreuung	Seite 67
Fortbildungen	Seite 70
Profil Kinder / Jugendliche	Seite 70
Profil Erwachsene / Ältere	Seite 87
Deutsches Sportabzeichen	Seite 110
Sport im Ganzttag	Seite 112
ALLGEMEINES	Seite 114
Unsere Geschäftsstelle	Seite 114
Ihre Ansprechpartner in den Sportkreisen	Seite 116
Ihre Fachverbände	Seite 117
Teilnahmebedingungen	Seite 118

IMPRESSUM

Herausgeber: Sportbund Rheinland e.V., Rheinau 11, 56075 Koblenz
 Tel.: 0261 135-0
 Fax: 0261 135-110
 E-Mail: info@sportbund-rheinland.de
 Internet: www.sportbund-rheinland.de

V.i.S.d.P.: Monika Sauer
 Layout & Druck: Druckerei Seyl, Simmern/Hunsrück
 Fotos: Sportbund Rheinland, LSB RLP/iStock, Gettyimages
 Auflage: 6.500 Exemplare
 Erscheinungsdatum: 15.12.2022
 Vereinsregisternummer VR1040 beim Amtsgericht Koblenz

Foto: LSB RLP/GettyImages/Khanchit Khirisutchalual



■ Forum: Digitales Ehrenamt

In nahezu jedem Prozess der modernen Welt ist die Digitalisierung als fester Bestandteil zumeist ein willkommenen Beschleuniger, auch wenn sie mit der Aneignung von weiteren Kompetenzen verbunden ist. Auch im Vereinsleben beschäftigen wir uns immer häufiger mit dem Thema der digitalen Transformation. Allen voran hat die Pandemie dazu beigetragen, nicht

nur administrative Prozesse im Verein zu digitalisieren. Viele Vereine beschäftigen sich in den letzten zwei Jahren intensiver mit der Aufgabe, bestimmte Abläufe durch digitale Instrumente zu vereinfachen und somit das Ehrenamt von oftmals zeitraubenden Tätigkeiten zu entlasten. Wie sehr diese Prozesse in unseren Vereinen schon in die Vereinsarbeit integriert worden sind, hat die Fachhochschule Remagen in einer Studie untersucht. Über diese Ergebnisse und einen Ausblick in die Zukunft des digitalen Ehrenamts möchten wir Sie in diesem Forum informieren.

LG: MA23-502
Termin: 17.03.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz

Informationen:

Ines Cukjati
Tel.: (02 61) 1 35 – 2 74
E-Mail: Ines.Cukjati@Sportbund-Rheinland.de

Foto: LSB RLP/GettyImages/stefanschurr



■ Sportabzeichen-Aktionstag

Wie jedes Jahr startet der Sportbund Rheinland mit seinem Aktionstag in die neue Sportabzeichen-Saison. Alle Sportabzeichen-Fans – und solche die es werden wollen – können den Tag an den einzelnen Stationen sportlich gestalten und für das Sportabzeichen trainieren. Ganz nach dem Motto „Qualität bewegt mehr“ werden die Stationen von erfahrenen Sportabzei-

chen-Prüfern betreut, die hilfreiche Tipps fürs Training geben oder auch gleich die Sportabzeichen-Prüfung abnehmen können.

Beweisen Sie Ihre Fähigkeiten in den motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination und machen Sie (auch) dieses Jahr Ihr Sportabzeichen!

Übrigens: Das Deutsche Sportabzeichen ist nicht nur ein Beweis von Fitness - Vereine und Schulen werden auch am Ende des Jahres für ihre Sportabzeichen-Abnahmen prämiert - in vielen Kreisen zusätzlich von den Sparkassen.

Termin: Sa., 6. Mai 2023
Ort: Im ganzen Rheinland

Informationen:

Alexander Smirnow
Tel.: (02 61) 1 35 - 1 15
E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de



Foto: LSB RLP/iStock/FamVeld



■ #TrikotTag

In diesem Jahr wird der #TrikotTag erstmals am selben Tag im ganzen Bundesland stattfinden. Der Sport und seine Vereine stehen damit bundesweit einen ganzen Tag lang im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Gemeinsam mit dem Landessportbund RLP und den Sportbün-

den Rheinhessen und Pfalz ruft auch der Sportbund Rheinland wieder zum #TrikotTag auf. Unsere Mitglieder können Werbung für ihren Sport und ihren Verein machen, indem sie an diesem Tag das Trikot ihrer Sportmannschaft oder ihres Heimatvereins tragen. Zeigt, wie stolz Ihr auf Eure Mannschaft und Euren Verein seid und postet Eure #TrikotTag-Bilder auf Facebook oder Instagram mit den Hashtags #TrikotTag und #SportbundRheinland. Zusätzlich können alle #TrikotTag-Bilder per E-Mail beim Sportbund Rheinland eingereicht werden. Unter allen Einsendern verlosen wir viele tolle Preise! Macht mit beim #TrikotTag des Sportbundes Rheinland!

Termin: Mi., 14 Juni 2023

Ort: in ganz Deutschland

Informationen:

Stefan Blaufelder-Bredenbeck

Tel.: (02 61) 1 35 - 1 13

E-Mail:

Stefan.Blaufelder-Bredenbeck@Sportbund-Rheinland.de

ANZEIGE



Aus Inspiration wird Zukunft.



Großzügig und variabel. Der Audi Q4 Sportback e-tron¹.

¹ Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100km: 19,7 – 15,9; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Angaben zu den Kraftstoff-/Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Für das Fahrzeug liegen nur Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

Audi Zentrum Koblenz GmbH

Andernacher Straße 205, 56070 Koblenz, Tel.: 0 261 / 80 80 40, azk-anfragen@loehrgruppe.de
www.audi-zentrum-koblenz.audi



copyright: Staatskanzlei RLP/Pulkowski

■ Rheinland-Pfalz-Tag in Bad Ems

Der Rheinland-Pfalz-Tag gehört seit 37 Jahren zu den herausragenden Veranstaltungen in Rheinland-Pfalz. Rund 300.000 Besucher werden sich 16. - 18. Juni 2023 in Bad Ems, wo der Rheinland-Pfalz-Tag nach 2005 nun schon zum zweiten Mal stattfindet, wieder über Regionen, Städte, Organisationen und Leistungen

des Landes informieren.

Als Traditionsfest, das jedes Jahr hunderttausende Gäste anzieht, steht der Rheinland-Pfalz-Tag für die Vielfalt und Lebensfreude, die auch Bad Ems auszeichnet. Auch der Sport wird sich an allen Tagen des Landesfestes präsentieren. Hier haben Sportvereine und -Verbände die Möglichkeit, sich vor einem großen Publikum zu zeigen.

Termin: 16. - 18.06.2023

Ort: Bad Ems

Informationen:

Stefan Blaufelder-Bredenbeck

Tel.: (02 61) 1 35 - 1 13

E-Mail:

Stefan.Blaufelder-Bredenbeck@Sportbund-Rheinland.de



Foto: SBR

■ Sommerfest – Dankeschön-Party & Netzwerktreffen

Das gesellschaftliche Highlight des Sportbundes Rheinland ist in jedem Jahr das Sommerfest. Auch dieses Mal werden wieder Gäste aus Sport, Politik und Wirtschaft in der Rheinau zusammenkommen, um gemeinsam den Sommer zu feiern.

Das Sommerfest ist eine Dankeschön-Veranstaltung für alle, die sich für den Sport im Rheinland engagieren und sich mit diesem verbunden fühlen, sei es als Sportler, Vorstandsmitglied oder hauptamtlicher Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden. Die Gäste des Sommerfests erwarten kühle Biere und feine Weine aus den vielfältigen Anbaugebieten in der Region des SBR sowie Leckereien vom Grill. Außerdem werden die Partner des Sportbundes Rheinland mit kleinen Aktionsständen, die zum Bewegen und Spielen motivieren, unterhalten.

Termin: 21.07.2023, ab 18 Uhr

Ort: Koblenz, Haus des Sports

Informationen:

Stefan Blaufelder-Bredenbeck

Tel.: (02 61) 1 35 - 1 13

E-Mail:

Stefan.Blaufelder-Bredenbeck@Sportbund-Rheinland.de



#WirLebenSport

Mach mit und werde Teil der größten Online-Community für Sportvereine im Südwesten.
Jetzt anmelden auf **www.vereinsleben.de**.





■ Sporterlebnistag

Schauen – Mitmachen – Informieren: Unter diesem Motto steht der Sporterlebnistag der Sportjugend Rheinland. Nach den erfolgreichen Veranstaltungen in den vergangenen Jahren, sind Kinder und Jugendliche auch 2023 eingeladen, sich über die sportliche Vielfalt

zu informieren, die in den Sportvereinen der Region geboten wird.

Neben den Infoständen und dem Bühnenprogramm, das sicher wieder für Aufsehen sorgen wird, bieten vor allem die zahlreichen Mitmach-Aktionen der Sportvereine für alle Gäste das passende Angebot.

So versteht sich der Sporterlebnistag auch als Kontaktbörse von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern auf der einen Seite und den Sportvereinen auf der anderen Seite.

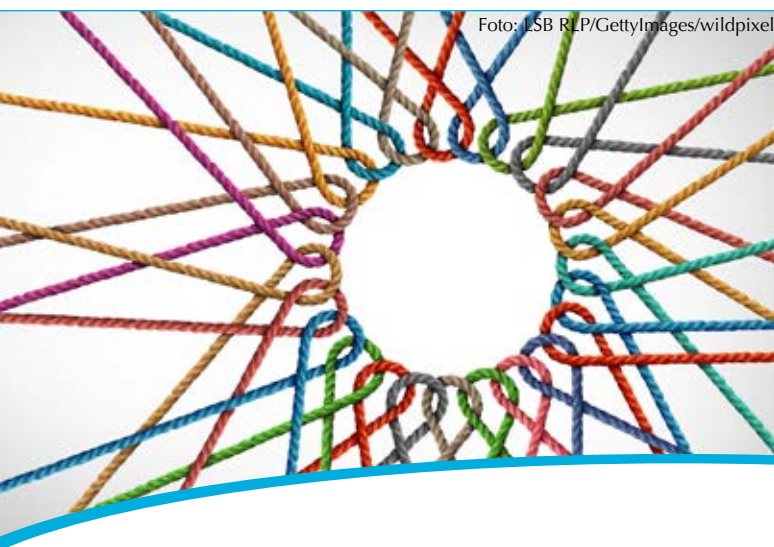
Termin: 24.09.2023, 13 - 17 Uhr
Ort: Koblenz, CGM-Arena

Informationen:

Carina Thelen

Tel.: (02 61) 1 35 - 2 63

E-Mail: Carina.Thelen@Sportjugend-Rheinland.de



■ Forum: Regionale Vernetzung

Insbesondere in kleineren Gemeinden oder ländlichen Regionen tragen Sportvereine ganz wesentlich zur Förderung des Gemeinwesens und der Gesundheit bei und gelten als Brückenbauer zwischen den Menschen. Vereine erschaffen Räume des sozialen Miteinanders, wo sich Menschen unabhängig von Altersklassen, sozialer

Schichtzugehörigkeit und Hierarchieebenen begegnen und ihre Interessen miteinander teilen können. Um die Vereinslandschaft so zu erhalten, wie sie ist, Vereine fit für die Zukunft zu machen und wieder mehr Freiwillige für bürgerschaftliches Engagement zu begeistern, braucht es nicht nur die tatkräftige Unterstützung von ehrenamtlich tätigen Menschen, sondern aller Institutionen einer Region, die Interesse an einem gesunden Gemeinwohl haben. Gemeinsam mit Vertretern des organisierten Sports, wollen wir in diesem Forum informieren, welche regionalen Netzwerke für Sportvereine wertvoll sind und wie diese zustande kommen.

LG: MA23-503
Termin: 29.09.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz

Informationen:

Ines Cukjati

Tel.: (02 61) 1 35 - 2 74

E-Mail: Ines.Cukjati@Sportbund-Rheinland.de



Foto: LSB RLP/GettyImages/KatarzynaBialasiewicz

Wissensschatz soll die Teilnehmer für ihre wertvolle Arbeit im Seniorensport fit machen und bereichern. Eine Einladung mit Programmablauf erfolgt an alle Seniorenberater, Übungsleiter und Vereinsmanager Anfang August 2023. Auch interessierte Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen.

LG: BSB23-501
Termin: 28.10.2023
Ort: Mülheim-Kärlich

Informationen:

Benno Müller

Tel.: (02 61) 1 35 - 1 29

E-Mail: Benno.Mueller@Sportbund-Rheinland.de

■ Info-Tag Seniorensport

„Aus der Praxis für die Praxis“ – das ist die Grundidee für unsere Info-Tage. Beim Info-Tag Seniorensport werden aktuelle Themen und Trends aus dem Handlungsfeld „Seniorensport“ aufgegriffen und in kurzen Theorie- und Praxisworkshops (Dauer 2 LE) vorgestellt. Dieser



Foto: LSB RLP/GettyImages/Caiaimage/Martin Barraud

sam mit den Großvereinen des Sportbundes Rheinland wird ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, welches die Kommunikation zwischen den Vereinen stärken soll. Denn auch in Zukunft wird es Herausforderungen aber auch Möglichkeiten und entsprechende Lösungen geben, die auf das Vereinsleben im Sport zukommen werden. Über die Community für Großvereine soll es den Vereinsfunktionären ermöglicht werden Lösungsansätze, Ideen und weitere Informationen schnell und effektiv auszutauschen, um somit die Vereine untereinander zu stärken. An diesem Stammtisch soll erörtert werden, inwiefern die Umsetzung der Community funktioniert hat. Wie sehr hat diese Community die Kommunikation zwischen den Vereinen gestärkt und wie hoch war der Mehrwert des Informationsaustauschs.

LG: MA23-504
Termin: 17.11.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz

■ Stammtisch für Großvereine: Community

Durch die neuen Technologien in der Kommunikation werden nicht nur der Auftritt des Vereins nach außen optimiert, auch die interne Kommunikation sowie das Netzwerk zu weiteren Vereinsvertretern profitieren davon. Bei dem Begriff Kommunikationsmanagement handelt es sich um die Organisation einer virtuellen Gemeinschaft. Und genau an diesem Punkt setzt der diesjährige Stammtisch für Großvereine an. Gemein-

Informationen:

Ines Cukjati

Tel.: (02 61) 1 35 - 2 74

E-Mail: Ines.Cukjati@Sportbund-Rheinland.de



Foto: LSB RLP/GettyImages/stockfour

■ Sportwissenschaftliches Forum

Die Sportwissenschaft wird nicht um ihrer selbst willen betrieben. Die mit ihr erworbenen Erkenntnisse haben Auswirkungen auf die Arbeit der Trainer und Übungsleiter in den Sportvereinen – sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport.

Der Sportbund Rheinland veranstaltet in regelmäßigen Abständen Foren zu ausgewählten sportwissenschaftlichen Themen, die einen unmittelbaren Bezug zur Vereinspraxis haben. Namhafte Wissenschaftler von Universitäten und Hochschulen stellen die Ergebnisse ihrer Untersuchungen in der Trainingswissenschaft und Sportmedizin vor und diskutieren mit Ihnen die Auswirkungen auf die Arbeit im Verein. Teilnehmen können Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten und alle Sportinteressierten.

LG: BSB23-500
Termin: November 2023
Ort: Koblenz

Informationen:
Sabine Urbatzka
Tel.: (02 61) 1 35 – 1 16
E-Mail: Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

— ANZEIGE —

Erfrischende Partnerschaft - Brohler gewährt Vereinen Rabatt

Sportbund Rheinland (SBR) und Brohler Mineralbrunnen: Mit dieser Partnerschaft haben die Dachorganisation der rheinländischen Sportvereine und das richtige Getränk für Sportler und aktive Menschen zusammengefunden.

Bereits seit Jahren engagiert sich der Brohler Mineralbrunnen aktiv im Sportbereich und unterstützt damit die wertvolle Arbeit der Vereine in der Region. Mit dem SBR hat das mittelständische Familienunternehmen dieses Engagement nun weiter ausgebaut.

„Die Partnerschaft mit dem SBR passt prima in unser langjähriges Sponsoring-Konzept, mit dem wir die wertvolle Arbeit der Sportvereine in unserer Region aktiv unterstützen und fördern möchten“, so Thorsten Huber, Marketingleiter des Brohler Mineral- und Heilbrunnens. Gerade auch die kleineren Sportvereine mit ihren ehrenamtlichen Helfern liegen dem Mineralbrunnen am Herzen, die nun auch über diese Partnerschaft aktiv erreicht werden können.

„Nachdem der Brohler Mineralbrunnen den SBR schon bei unserem Sommerfest und den Azubi-Champions unterstützt hat, profitieren nun vor allem auch unsere Mitgliedsvereine direkt vor Ort von diesem Engagement“, freut sich Stefan Blaufelder-Bredenbeck, Leiter Kommunikation beim SBR. Im Rahmen der Partner-

schaft erhalten alle Vereine bei einem Einkauf ab zehn Kisten einen Rabatt von 30 Prozent auf das gesamte Brohler Sortiment.

Nach eigenen Angaben eignet sich Brohler Mineralwasser hervorragend als Sportgetränk und als Basis für erfrischende Schorlen. Es verfügt über einen hohen Gehalt an natürlichen Mineralstoffen und ist besonders reich an Magnesium und Hydrogencarbonat. So werden Elektrolytverluste besonders effektiv ausgeglichen. Ob Training, Wettkampf oder Regeneration nach dem Sport: Brohler Mineralwasser ist ein erfrischender Durstlöcher und als reines Naturprodukt ein kalorienfreier Flüssigkeitslieferant mit einem hohen Gehalt an natürlichen Mineralstoffen.



Trink Brohler.
Fühl dich wohler.

Mehr Informationen zu der Vereins-Aktion finden Sie über www.brohler.de oder telefonisch unter 02633 – 293 72.





SBR Beratungsangebote



Fachberatung



Vereinsentwicklung

FACHBERATUNG

■ Beratungsangebote

Die ehrenamtliche Arbeit in den Vorständen der Sportvereine wird immer komplexer und verlangt zunehmend auch rechtliche Kenntnisse. Die SBR Management-Akademie hält für Sie ein umfangreiches Beratungsangebot bereit, um Sie in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu unterstützen. Insbesondere neuen Vorstandsmitgliedern bieten die vielfältigen Beratungsangebote die Möglichkeit, schnell in ihr Vorstandsamt hineinzufinden und sichere Entscheidungen zu treffen. Als Fachberatung zur Verfügung stehen Ihnen unter anderem:

- Telefonische Direktberatung
- Überprüfung von Satzungen und Pachtverträgen
- Erstberatung zu Steuer- und Rechtsfragen
- Startpaket für Vereinsvorstände

■ Telefonische Direktberatung

Gebührenfrei

Die SBR Management-Akademie steht den Vorständen der Mitgliedsvereine und -verbände des Sportbundes Rheinland unter der Telefonnummer (0261) 135-145 zu allen Fragen des Vereinsmanagements zur Verfügung.

- Steuern
- Gemeinnützigkeit
- Vereinsrecht
- allgemeine Rechtsfragen
- Sozialversicherungsrecht
- Gestaltung von Übungsleiterverträgen
- Versicherungsfragen
- GEMA
- Verwaltungsberufsgenossenschaft

■ Überprüfung von Satzungen und Pachtverträgen

Gebührenfrei

Die SBR Management-Akademie prüft Ihre Satzung hinsichtlich vereinsrechtlicher und gemeinnützigkeitsrechtlicher Anforderungen. Gerne geben wir Ihnen auch Tipps für eine zeitgemäße und zweckmäßige Gestaltung Ihrer Satzung. Pachtverträge von Sportstätten, die Sie mit Kommunen abgeschlossen haben, prüfen wir hinsichtlich allgemein rechtlicher und haftungsrechtlicher Konsequenzen für Ihren Verein.

■ Erstberatung zu Steuer- und Rechtsfragen

Gebührenfreie Erstberatung

Insbesondere Steuer- und Rechtsfragen stellen Vereinsvorstände oft vor große Probleme. Für Standardanfragen steht Ihnen unsere telefonische Direktberatung zur Verfügung. Anfragen aus dem Steuer- und Rechtsbereich, die durch unsere telefonische Direktberatung nicht gelöst werden können, leiten wir an unsere Kooperationspartner, die Anwaltskanzlei SSBP Rechtsanwälte und Fachanwälte und die Steuerberaterin Bettina Bur, weiter. Mittels einer kostenlosen telefonischen Erstberatung haben Sie hier die Möglichkeit, sich von Fachleuten über Ihr Problem und eventuell weitere notwendige Schritte zu informieren. Selbstverständlich stehen Ihnen unsere Kooperationspartner gegen Gebühr für eine über die Erstberatung hinausgehende Betreuung zur Verfügung.

■ Startpaket für Vereinsvorstände

Ein Vorstandsamt erfordert in der heutigen Zeit auch Kenntnisse zu rechtlichen und administrativen Themen. Unsere Homepage (www.sportbund-rheinland.de) bietet Ihnen unter der Rubrik Beratung das Startpaket „In den Vorstand, fertig, los!“. Hier beantworten wir Fragen, die Ihnen in Ihrem Vereinsalltag immer wieder begegnen werden. Sie finden Fragen und Antworten zu Themen wie Vereinsrecht, Versicherung, Steuern, Gemeinnützigkeit, bezahlte Mitarbeit, GEMA, Zuschüsse.



Foto: LSB RLP/GettyImages/golubovy

VEREINSENTWICKLUNG

Neben dem operativem Tagesgeschäft wird die aktive Auseinandersetzung mit der Entwicklung des Vereins immer wichtiger. Denn nur Vereine, die sich strategisch gut aufstellen, bleiben wettbewerbs- und zukunftsfähig. Wie kann Ihr Verein in 5 oder 10 Jahren aussehen? Wo sind die Stellschrauben, an denen Ihr Verein drehen kann? Wie können Sie aktiv die Mitgliederentwicklung positiv beeinflussen?

Gemeinsam mit uns finden Sie die Antworten auf diese und andere Fragen. Im Rahmen der Vereinsentwicklung machen wir Ihren Verein fit für neue Herausforderungen. Unsere Beratungsangebote rund um das Thema Vereinsentwicklung helfen Ihnen dabei, die für Sie passenden Wege zu bestreiten.

- Vereinsdashboard RLP
- Online-Kurzberatungen
- Netzwerkgruppe – Austausch & Coaching
- Vorstandsklausuren

■ Vereinsdashboard RLP

Das Vereinsdashboard RLP ist eine Plattform, auf der sich Vereine in Rheinland Pfalz mit einem Kennwort einloggen können, um dort wichtige Informationen zu ihrer Vereins- und Mitgliederentwicklung abzurufen. Das Vereinsdashboard RLP enthält eine Vielzahl an Funktionen, die die Daten visuell und leicht verständlich aufbereiten. Beispielsweise kann man die Mitgliederentwicklung des eigenen Vereins mit der Mitgliederentwicklung ähnlich großer Vereine vergleichen. Weitere abrufbare Daten sind zum Beispiel die Probleme des Vereins oder Faktoren, welche die Mitgliederentwicklung beeinflussen können, wie zum Beispiel die strategische Ausrichtung des Vereins oder eine Kennzahl, die zeigt, wie viele Maßnahmen zum Ehrenamt es im Verein gibt. Alle diese Daten können in Verbindung mit Vergleichsdaten gesetzt werden, so dass jeder Verein sieht, woran er noch arbeiten könnte.

■ Online-Kurzberatungen

Gebührenfrei

Sie möchten Ihrem Verein einen Entwicklungsschub geben und Ihre Kernprobleme angehen? Gerne können Sie dazu eine Online-Kurzberatung buchen. In diesem 2-stündigen Online-Treffen über die Plattform „Zoom“ bekommen Sie eine kompakte und gleichzeitig wirkungsvolle Unterstützung für Ihre Vereinsarbeit. Unsere Coaches besprechen mit Ihnen den Ist-Zustand Ihres Vereins anhand Ihrer Dashboard-Auswertung, identifizieren mögliche Problemfelder und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam erste konkrete Management-Maßnahmen bei der vorhandenen Vereinsstruktur. Am Ende der Beratung können Sie anhand einer übersichtlichen Checkliste Ihre Themen direkt systematisch angehen.

Termin: Nach Vereinbarung

■ Netzwerkgruppe – Austausch & Coaching

Gebührenfrei

Was zunächst einmal etwas abstrakt klingt, ist eine hervorragende Gelegenheit für Ihren Verein, gemeinsam mit Gleichgesinnten eine positive Veränderung Ihres Vereins voranzutreiben. Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrer Expertise und Erfahrung in der Vereinsarbeit andere Vereine bei der Lösung ihrer Probleme.

Doch was verbirgt sich nun konkret hinter diesem Begriff? Das Netzwerkgruppen Coaching besteht aus der regelmäßigen Zusammenkunft einer festen Gruppe von 6 bis 10 Vereinsvertretern, einem definierten Ablauf und der professionellen Anleitung durch unsere Moderatorin. Während dieser Treffen werden konkrete Fälle und Fragestellungen aus der Vereinspraxis der Teilnehmer im Detail und in die Tiefe gemeinsam und lösungsorientiert durchgearbeitet. Mit minimalsten zeitlichen Aufwand bekommen Sie eine Vielzahl an Ideen und individueller Lösungsansätze für Ihre Vereinsprobleme.

Termine: Mehrere Netzwerkgruppen pro Jahr

■ Vorstandsklausuren/Prozessberatung

Gebührenfrei einmal jährlich pro Verein

In einer Zeit rasanten wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandels erkennen immer mehr Sportvereine, dass die kritische Diskussion vorhandener Strukturen und Angebote eine zentrale Aufgabe für die Führungsgremien ist. Viele Vereine stellen sich Fragen nach einer effizienten Aufgabenverteilung im Vorstand, der attraktiven Angebotsgestaltung, der Erschließung finanzieller Mittel oder der Gewinnung von Mitarbeitern. Im Rahmen einer Vorstandsklausur bieten wir Ihnen die Gelegenheit, mit dem gesamten Vorstand, abseits des Vereinsalltags, unter fachkompetenter Leitung von Moderatoren des Sportbundes Rheinland Problemfelder in Ihrem Verein zu analysieren und zukunftsfähige Konzepte für Ihren Verein zu entwickeln. Sie können bisherige Abläufe und Strukturen kritisch prüfen und Schritte für eine Weiterentwicklung Ihres Vereins einleiten. Nutzen Sie diese Chance auch, um den Teamgeist in Ihrem Vorstand zu stärken.

- Dauer:** Freitags, 15 - 21 Uhr; Samstags, 9 - 16 Uhr oder nach Vereinbarung
- Termin:** nach Absprache
- Orte:** Haus des Sports in Koblenz, Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports in Trier oder gerne auch bei Ihnen vor Ort.
- Leitung:** Berater bzw. Moderatoren aus dem Lehr-Referententeam der SBR Management-Akademie
- Themen:** Stärken- & Schwächenanalyse Ihres Vereins, Vereinszielsetzung, Mitarbeiterentwicklung, Konfliktlösung, Marketingkonzepte, Finanzkonzepte, Beitragsgestaltung, Organisationsstrukturen, andere Themen Ihrer Wahl.

■ Lehrformen

Präsenzlehrgänge

Alle Teilnehmer nehmen gemeinsam vor Ort am Lehrgang teil. Dies können mehrtägige Seminare, Tagesveranstaltungen oder Abendseminare sein. Die Veranstaltungen finden vorwiegend in Koblenz statt.

Web-Seminare

Web-Seminare sind ortsunabhängige, kurze Seminare, die über das Internet gehalten werden. Die Teilnehmer können dem Seminar ganz bequem von zu Hause aus folgen. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit PC oder einem mobilen Endgerät nebst Lautsprechern oder Kopfhörern. Per E-Mail erhalten Sie im Vorfeld des Web-Seminars einen Link. Wenn Sie diesem folgen, gelangen Sie direkt in unseren virtuellen Seminarraum. Um Fragen stellen und interagieren zu können, wird zu jedem Web-Seminar eine Chat-Unterhaltung angeboten und betreut.

Die Teilnahme an unseren Web-Seminaren ist kostenfrei. Bei einer Absage später als 24 Stunden vor Seminarbeginn oder bei Nichtteilnahme wird eine Stornogebühr von 10 Euro fällig.

Blended-Learning-Lehrgänge

Unsere Blended-Learning-Lehrgänge sind auf ein Minimum an Präsenztage reduziert. Die restlichen Ausbildungsinhalte werden ca. eine Woche vor und zwischen den Präsenzterminen bequem online auf dem Bildungsportal „SBR Campus“ absolviert. Der Lehrgang ist eine Mischung aus tutoriell begleitetem E-Learning, Präsenzseminar und Lern-Community. Jeder Teilnehmer kann in den Online-Phasen in seinem individuellen Lerntempo und unter freier Zeiteinteilung arbeiten. Die Aufgaben reichen von Videokomentaren der Onlinevorträge, Blog-Einträgen und Arbeitstexten bis hin zur Erstellung von kleinen Präsentationen und Mind-Maps. Sie werden online intensiv von den zuständigen Referenten und Mitarbeitern des Sportbundes Rheinland und der Sportjugend Rheinland betreut und haben sowohl zu technischen als auch zu inhaltlichen Fragen immer einen Ansprechpartner.

Voraussetzungen:

Internetzugang und Computer, funktionstüchtiges Office Programm inklusive Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Außerdem Neugier und Spaß am Umgang mit neuen Medien. Hinweis: Microsoft 365 gibt es für gemeinnützige Organisation zu sehr fairen Konditionen direkt über Microsoft oder über www.stifter-helfen.de.

Verlängerung der DOSB Lizenzen

Vereinsmanager-C-Lizenz

Alle Lehrgänge mit Zertifikat und die meisten Seminarangebote der SBR Management-Akademie werden zur Verlängerung der DOSB Vereinsmanager-C-Lizenz und der DFB Vereinsmanager-C-Lizenz anerkannt.

- Zertifikatslehrgänge (30 LE)
- Mehrtägige Seminare (15 LE)
- Tagesseminare (8 LE)
- Web- und Kurzseminare (2 - 4 LE)
- Vorstandsklausuren (8 LE)
- Sonderveranstaltungen

Vereinsmanager-B-Lizenz

Gekennzeichnete Seminare werden mit 30 LE, 15 LE, 8, 4 bzw. 2 LE zur Verlängerung der DOSB Vereinsmanager-B-Lizenz und der DFB Vereinsmanager-B-Lizenz anerkannt.

Jugendleiter-Lizenz

Alle Lehrgänge aus dem Jugendbereich werden mit den jeweils ausgewiesenen LE zur Verlängerung anerkannt. Übungsleiter-C-Lizenz, Breiten- und Freizeitsport

Von den Angeboten der SBR Management-Akademie werden nur die entsprechend gekennzeichneten Seminare für die Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz Breiten- und Freizeitsport anerkannt.

Hinweis: Für die Verlängerung sämtlicher Lizenzen ist die Vorlage des unterschriebenen LSB Verhaltenskodex „Zum Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im rheinland-pfälzischen Sport“ erforderlich. Eine Vorlage finden Sie als Download unter www.sportbund-rheinland.de

Gebühren für Teilnehmer:

Für Teilnehmer aus Sportvereinen außerhalb Rheinland-Pfalz fallen grundsätzlich Veranstaltungsgebühren in doppelter Höhe der ausgeschriebenen Gebühr an.

Ihre Ansprechpartner

Barbara Berg

Leiterin SBR Management-Akademie
Tel.: (0261) 135-145
Barbara.Berg@Sportbund-Rheinland.de

Beratung zu Fragen des Vereinsmanagements wie Steuern, Vereinsrecht, GEMA, Versicherung, der Lehrgangsinhalte und des Lizenzerwerbs.

Wera Sindermann

Referentin für Sport- und Vereinsentwicklung
Tel.: (0261) 135-212
Wera.Sindermann@Sportbund-Rheinland.de

Digitalisierung in der Aus- und Fortbildung, Beratung zu Lehrgangsinhalten, des Lizenzerwerbs, Lizenzverlängerung, Lehrgangs- und Seminauswahl.

Ines Cukjati

Referentin für Sport- und Vereinsentwicklung
Tel.: (0261) 135-274
Ines.Cukjati@Sportbund-Rheinland.de

Projekte und Beratung Vereins- und Sportentwicklung, Beratung zu Lehrgangsinhalten, des Lizenzerwerbs, Lehrgangs- und Seminauswahl.

Niclas Cirkel

Mitarbeiter Bildung
Tel.: (0261) 135-161
Niclas.Cirkel@Sportbund-Rheinland.de

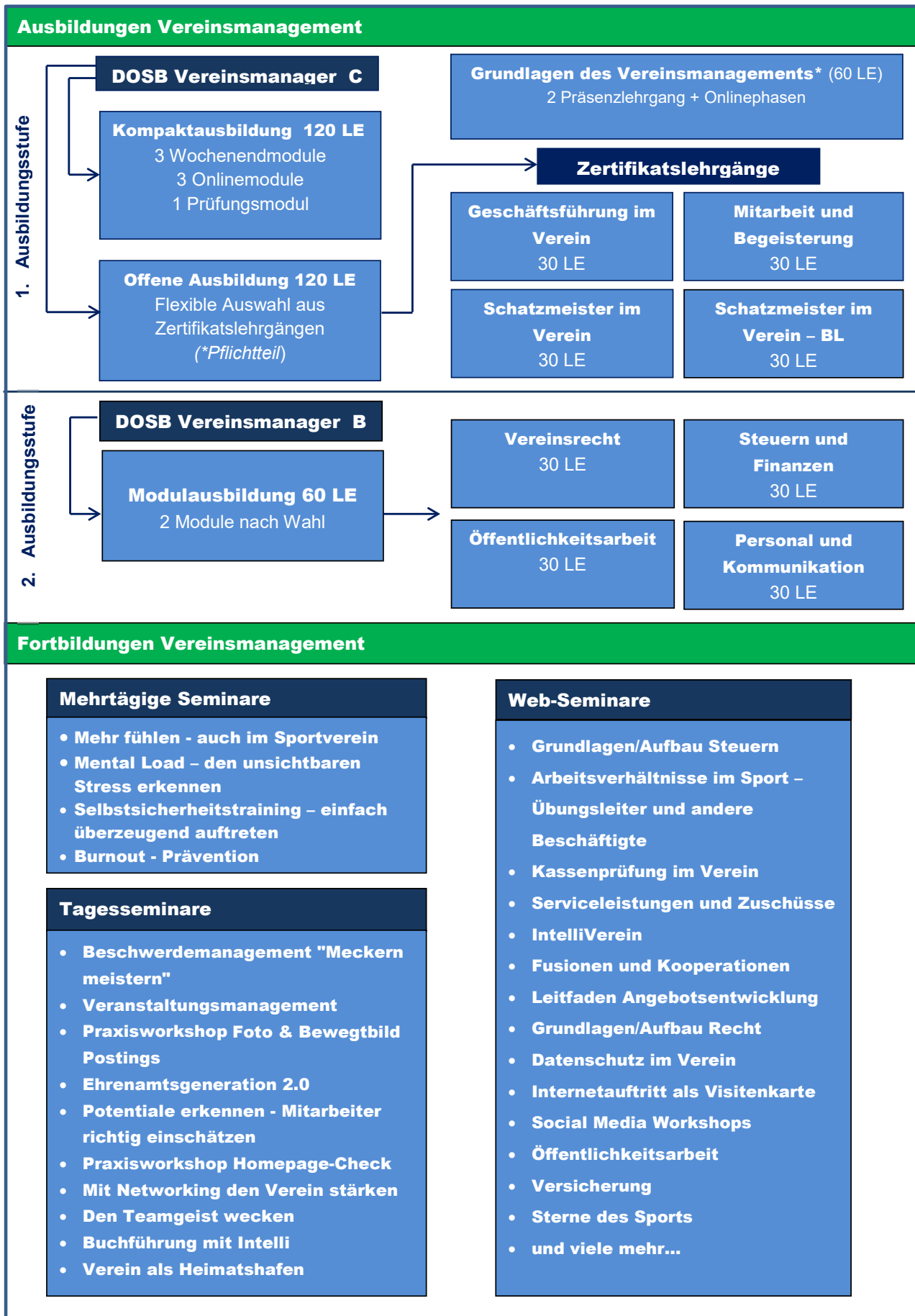
Organisation Aus- und Fortbildungsangebote, Beratung zu Lehrgangsinhalten, des Lizenzerwerbs, Lizenzverlängerung, Lehrgangs- und Seminauswahl, Bezuschussung Vereinsmanagement.

Kathrin Günther

Sachbearbeiterin
Tel.: (0261) 135-212
Kathrin.Guenther@Sportbund-Rheinland.de

Beratung zu Zuschüssen "Comeback der Bewegung", Teilnehmerverwaltung, Beratung zu allen organisatorischen Fragen wie Anmeldung, Einladung, freien Plätzen, Teilnahmebescheinigungen und Seminarorganisation.

Ausbildungsstruktur



TERMINÜBERSICHT Vereinsmanagement

■ Terminübersicht Vereinsmanagement

* Blended-Learning-Lehrgang findet teilweise online statt.

Termin	Lehrgang	Ort	Verlängerung	Seite
AUSBILDUNGEN				
10.03. - 25.03.2023	Vereinsmanager-B: Vereinsrecht	Mainz	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	24
11.03. - 06.05.2023	Vereinsmanager-C: Grundlagenmodul Offene Ausbildung	Koblenz*		23
29.04. - 01.05.2023	Zertifikatslehrgang: Geschäftsführung im Sportverein	Koblenz	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	26
12.05. - 17.06.2022	Vereinsmanager-B: Personal & Kommunikation	Hertlings- hausen	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	24
18.05. - 20.05.2023	Zertifikatslehrgang: Schatzmeister im Sportverein	Koblenz	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	26
16.06. - 07.10.2023	Vereinsmanager-C: Kompaktausbildung	Koblenz*		22
01.07. - 15.07.2023	Zertifikatslehrgang: Mitarbeit und Begeisterung	Koblenz*	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	27
09.09. - 23.09.2023	Vereinsmanager-B: Öffentlichkeitsarbeit im Verein	Koblenz*	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	24
23.09. - 25.11.2023	Vereinsmanager-C: Grundlagenmodul Offene Ausbildung	Koblenz*		23
07.10. - 11.11.2023	Zertifikatslehrgang: Schatzmeister im Sportverein	Koblenz*	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	26
04.11. - 18.11.2023	Vereinsmanager-B: Steuern und Finanzen	Koblenz*	30 LE für VM-C-Lizenz & VM-B-Lizenz	25
FORTBILDUNGEN – MEHRTÄGIGE SEMINARE				
22.04. - 23.04.2023	Emotionale Intelligenz - Schlüssel zum Erfolg	Vallendar	15 LE für VM-C- / B-Lizenz	28
24.06. - 25.06.2023	Mental Load - den unsichtbaren Stress erkennen	Vallendar	15 LE für VM-C- / B-Lizenz	29
09.09. - 10.09.2023	Selbstsicherheitstraining - einfach überzeugend auftreten	Vallendar	15 LE für VM-C- / B-Lizenz	29
25.11. - 26.11.2023	Burnout-Prävention	Vallendar	15 LE für VM-C- / B-Lizenz	29
FORTBILDUNGEN – TAGESSEMINARE				
28.01.2023	Beschwerdemanagement „Meckern meistern“	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	30
11.03.2023	Veranstaltungsmanagement	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	30
25.03.2023	Praxisworkshop Foto & Bewegtbild Postings	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	30
29.04.2023	Ehrenamtsgeneration 2.0	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	31
20.05.2023	Potentiale erkennen - Mitarbeiter richtig einschätzen	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	31
15.07.2023	Homepage-Check	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	32
30.09.2023	Den Teamgeist wecken - wirkungsvolle Teambildung	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	32
04.11.2023	Mit Networking den Verein stärken	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	32
11.11.2023	Workshop Buchführung mit IntelliVerein	Online	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	32
18.11.2023	Identifikation mit dem eigenen Verein - Verein als Heimathafen	Koblenz	8 LE für VM-C- / B-Lizenz	33
FORTBILDUNGEN – KURZSEMINARE				
25.01.2023	Grundlagen Steuern - Buchführung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	33
01.02.2023	Wir schauen hin - Keine Chance für sexualisierte Gewalt	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	44
08.02.2023	Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit - Teil 1	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	44
08.02.2023	Versicherung - ARAG Sportversicherung Basics	Online	2 LE für VM-C-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	40
09.02.2023	Serviceleistungen und Zuschüsse	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
13.02.2023	Vereinssoftware IntelliVerein - Online Lösungen für Vereine	Online		41
13.02.2023	Sprechstunde Netzwerkgruppe Coaching & Austausch	Online		42
16.02.2023	Grundlagen Steuern - Gemeinnützigkeit	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	33
01.03.2023	Vereinsevents - So wird es ein Erfolg	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	44
01.03.2023	Grundlagen Recht - Vereinsrecht Einführung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
02.03.2023	Jugendbooster - Fördermöglichkeiten für die Jugendarbeit	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	44
07.03.2023	Social Media - Grundlagen	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38
08.03.2023	Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit - Teil 2	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	44
08.03.2023	Fusion und Kooperation im Sport	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	42
15.03.2023	Versicherung - Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)	Online	2 LE für VM-C-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	40
16.03.2023	Grundlagen Datenschutz - Datenschutz im Verein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38

Termin	Lehrgang	Ort	Verlängerung	Seite
22.03.2023	Gewaltprävention: Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Übergriffen	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	46
23.03.2023	Aufbau Steuern – Spenden und Sponsoring	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	34
27.03.2023	Sprechstunde Netzwerkgruppe Coaching & Austausch	Online		42
28.03.2023	IntelliVerein – Vereinsverwaltung und Ehrungen	Online		41
30.03.2023	Grundlagen Medienrecht	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
12.04.2023	Social Media – Datenanalyse	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38
18.04.2023	Aggressionen im Training - Was tun?	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	44
19.04.2023	Crashkurs - Jugendarbeit	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
19.04.2023	Leitfaden Angebotsentwicklung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	42
20.04.2023	Grundlagen Recht – Satzungsgestaltung und -änderung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
25.04.2023	Aufbau Steuern – Umsatzsteuer	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	34
26.04.2023	Crashkurs – Ansprechpartner Kinderschutz	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
27.04.2023	Aufbau Recht – Haftungsfragen im Vorstand	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
03.05.2023	Öffentlichkeitsarbeit – Printmedien richtig gestalten	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	39
04.05.2023	Aufbau Steuern – Lohnsteuer- und Sozialversicherungsprüfung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
09.05.2023	Arbeitsverhältnisse im Sport – Übungsleiter und andere Beschäftigte	Online	2 LE für VM-C-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	34
10.05.2023	Digitalisierung im Verein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	41
10.05.2023	Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 3	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
16.05.2023	Social Media – Redaktionsplanung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	39
25.05.2023	IntelliVerein – Zugangsberechtigungen	Online		41
25.05.2023	Aufbau Steuern – Rücklagenbildung und Mittelverwendung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	34
25.05.2023	Zuschüsse in der Jugendarbeit	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
13.06.2023	Leitfaden Mitarbeiterentwicklung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	42
15.06.2023	Aufbau Datenschutz – Verarbeitungsverzeichnis und Informationspflichten	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38
20.06.2023	IntelliVerein – Kurse, Gruppen und Gruppenleiter	Online		41
20.06.2023	Versicherung – ARAG Unfall- und Haftpflichtversicherung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	40
29.06.2023	Social Media – Visuelle und textliche Gestaltung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	39
05.07.2023	Öffentlichkeitsarbeit – Kontakt zur Presse	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	39
06.07.2023	IntelliVerein – Buchführung	Online		41
18.07.2023	Social Media – Community Management	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	39
06.09.2023	Grundlagen Steuern – Buchführung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	33
07.09.2023	Internetauftritt – Homepage	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38
13.09.2023	Aufbau Medienrecht	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
18.09.2023	Internationale Jugendarbeit im Sport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
20.09.2023	Aufbau Datenschutz – Der Datenschutzbeauftragte	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	38
21.09.2023	Finanzmanagement – Der Mitgliedsbeitrag im Verein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
26.09.2023	Kassenprüfung im Verein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
27.09.2023	Leitfaden Aufgabenverteilung im Vorstand	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	42
28.09.2023	Versicherung – ARAG Vermögensschadenshaftpflichtversicherung / D & O	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	40
30.09.2023	Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 4	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	46
04.10.2023	Aufbau Recht – Haftungsfragen im Vorstand	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
10.10.2023	IntelliVerein – Beitragsverwaltung	Online		41
11.10.2023	Grundlagen Steuern – Gemeinnützigkeit	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	33
12.10.2023	Aufbau Steuern – Spenden und Sponsoring	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	34
07.11.2023	Aufbau Steuern – Der Förderverein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	34
08.11.2023	Crashkurs - Jugendarbeit	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	46
09.11.2023	Aufbau Recht – Die Mitgliederversammlung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	37
14.11.2023	Aufbau Steuern – Lohnsteuer- und Sozialversicherungsprüfung	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	36
15.11.2023	Risikoanalyse: Hinschauen für mehr Kinderschutz im Verein	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	46
16.11.2023	Versicherung – ARAG Sinnvolle Zusatzversicherungen	Online	2 LE für VM-C-Lizenz & ÜL-C-Lizenz	41

Termin	Lehrgang	Ort	Verlängerung	Seite
21.11.2023	IntelliVerein – integrierte Homepage	Online		41
21.11.2023	Digitalisierung im Verein	Online	2 LE für VM-C-Lizenz	41
23.11.2023	Zuschüsse in der Jugendarbeit	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	45
SONDERVERANSTALTUNGEN				
17.03.2023	Forum: Digitales Ehrenamt	Koblenz	3 LE für VM-C- / B-Lizenz	48
13.05.2023	Info-Buffer für neue Vereine und neue Vorstandsmitglieder	Online	5 LE für VM-C- / B-Lizenz	48
29.09.2023	Forum: Regionale Vernetzung	Koblenz	3 LE für VM-C- / B-Lizenz	49
17.11.2023	Stammtisch für Großvereine: Community	Koblenz	3 LE für VM-C- / B-Lizenz	49

■ EDV für Verein, Alltag und Arbeitsplatz

Detaillierte Informationen zu den EDV-Seminaren erhalten Sie unter www.bildungswerksport.de.

Termin	Lehrgang	Ort	Preis	
27.01. - 29.1.2023	Webseiten mit WordPress publizieren (230001)	Trier	ab 194,50 €	2023
11.02.2023	Windows 11 - Grundlagen (230002)	Trier	ab 94,50 €	
25.02.2023	Programmieren mit Scratch (230069)	Trier	ab 94,50 €	
25.02. - 26.2.2023	Moodle, die Lernplattform (230003)	Trier	ab 144,50 €	
04.03.2023	Arbeiten mit online Planungstools (230070)	Trier	ab 94,50 €	
06.03. - 08.03.2023	Datenbanken mit Access - Grundlagen (230071)	Trier	ab 194,50 €	
09.03. - 10.03.2023	Datenbankentwurf mit Access - Fortgeschritten (230072)	Trier	ab 144,50 €	
13.03. - 14.03.2023	MySQL mit phpMyAdmin (230073)	Trier	ab 144,50 €	
13.03. - 17.03.2023	MySQL mit phpMyAdmin und PHP Programmierung (230074)	Trier	ab 294,50 €	
15.03. - 17.03.2023	PHP Programmierung (230075)	Trier	ab 194,50 €	
25.03.2023	Sicherheit in der Digitalen Welt (230076)	Trier	ab 94,50 €	
15.04.2023	Einführung in JavaScript (230077)	Trier	ab 94,50 €	
22.04.2023	Adobe Creative Cloud Photoshop - Schnuppertag (230078)	Trier	ab 94,50 €	
06.05.2023	Adobe Creative Cloud InDesign - Schnuppertag (230079)	Trier	ab 94,50 €	
13.05.2023	Adobe Creative Cloud Illustrator - Schnuppertag (230080)	Trier	ab 94,50 €	
17.06.2023	Meetings Tools im 21. Jahrhundert (230081)	Trier	ab 94,50 €	
24.06.2023	Die Welt der Wolke(n) - Cloud Working (230082)	Trier	ab 94,50 €	
08.07.2023	Von Smartphone bis Notebook - Übergreifendes arbeiten (230083)	Trier	ab 94,50 €	
26.08. - 27.08.2023	Mahara e-Portfolios (230084)	Trier	ab 144,50 €	
01.09. - 03.09.2023	Adobe Creative Cloud Photoshop - Kompakt (230085)	Trier	ab 194,50 €	
29.09. - 01.10.2023	Webseiten mit WordPress publizieren (230086)	Trier	ab 194,50 €	
06.10. - 08.10.2023	Adobe Creative Cloud InDesign - Kompakt (230087)	Trier	ab 194,50 €	
13.10. - 14.10.2023	Adobe Creative Cloud Illustrator - Kompakt (230088)	Trier	ab 144,50 €	
18.10.2023	Newsletter mit WordPress versenden (230089)	Trier	ab 94,50 €	
18.11.2023	Organisationen in Social Media repräsentieren (230090)	Trier	ab 94,50 €	
20.11.2023	Textverarbeitung mit Word - Grundlagen (230091)	Trier	ab 94,50 €	
27.11.2023	Tabellenkalkulation mit Excel - Grundlagen (230092)	Trier	ab 94,50 €	
04.12.2023	Präsentationen mit PowerPoint - Grundlagen (230093)	Trier	ab 94,50 €	
11.12.2023	Kommunikation & Organisation mit Outlook (230094)	Trier	ab 94,50 €	
17.02.2024	Windows 11 - Grundlagen (240001)	Trier	ab 94,50 €	2024
24.02. - 25.02.2024	Moodle, die Lernplattform (240002)	Trier	ab 144,50 €	
02.03.2024	Programmieren mit Scratch (240003)	Trier	ab 94,50 €	

Liebe Vereinsvorstände, liebe Übungsleiter/innen,

plant eure Kurse in den Bereichen Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport, Zeitgeschichte, Geschichte, Länderkunde, Politik, Gesellschaft, Gleichstellung, Philosophie, Theologie, Religion, Weltanschauung, Geisteswissenschaften, Erziehung, Eltern- und Familienbildung, Sprachen, Wirtschaft, kaufmännische Praxis, Umwelt, Technik, Naturwissenschaften, Kunst, kreatives Gestalten, Hauswirtschaft und Ernährung gemeinsam mit dem Bildungswerk Sport.

Wir beraten und unterstützen bei der Ausschreibung und der Öffentlichkeitsarbeit, bieten insbesondere für Kursleiter und Kursorganisatoren ein umfangreiches Qualifizierungsprogramm, übernehmen die Versicherung für Nicht-Mitglieder in Vereinskursen und zahlen einen attraktiven Organisationskostenzuschuss.

ALS BONBON erhalten die direkt an den Vereinskursen beteiligten Kursorganisatoren und Kursleiter **EINE PERSÖNLICHE BILDUNGSWERK KARTE GOLD** (im Wert von je 152 Euro und mit vielen weiteren Vorteilen) – **KOSTENFREI**.



UNSERE PARTNERVEREINE – *vereine der zukunft*

NEWS & INFOS

4M.BILDUNGSWERKSPORT.DE + DIREKT BEI UNS IN DEN BERATUNGSZENTREN

IDAR-OBERSTEIN
Fon 06781 42837
Idar-Oberstein@BildungswerkSport.de
TRIER
Fon 0651 1468015
Trier@BildungswerkSport.de
TREIS-KARDEN
Fon 02672 9133969
Treis-Karden@BildungswerkSport.de
MONTABAUR
Fon 02602 2814
Montabaur@BildungswerkSport.de



Sigrid Quint, Nils Krützler, Claudia Rausch, Frank Hartmann, Markus Böhm, Thomas Hoffmann



1. Lizenzstufe

■ Vereinsmanager-C-Lizenz

Die Führung von Sportvereinen stellt heute erhebliche Anforderungen an Vereinsvorstände. Schwieriger gewordene Rahmenbedingungen im finanziellen, rechtlichen und organisatorischen Bereich sowie in der Mitarbeitergewinnung und -motivation erfordern speziell qualifizierte Mitarbeiter in der Vereinsführung. Die Ausbildung zum DOSB Vereinsmanager-C vermittelt Ihnen grundlegendes Wissen zu allen wesentlichen Bereichen eines zeitgemäßen und zukunftsorientierten Vereinsmanagements.

Zielgruppe: Vereinsmitarbeiter, die in ihrem Verein eine führende oder verwaltende Funktion ausüben oder übernehmen wollen.

Inhalte: Vereins- und Verbandsorganisation, Sportentwicklung, öffentliche Sportverwaltung, Fördermöglichkeiten, Steuer-, Rechts- und Versicherungsfragen, Finanzierung der Vereinsarbeit, Führung und Kommunikation, Mitarbeitergewinnung und -motivation, Marketing, Sponsoring und Öffentlichkeitsarbeit.

Der Umfang der Ausbildung beträgt 120 Lerneinheiten. Die Ausbildung schließt mit der Lizenz DOSB Vereinsmanager-C ab. Die Lizenz ist vier Jahre gültig. Mit dem Besuch von Fortbildungen (15 LE) verlängert sich die Lizenz um weitere vier Jahre. Die Tätigkeit lizenzierter Vereinsmanager wird vom LSB bezuschusst.

Für die Verlängerung sämtlicher Lizenzen ist die Vorlage des unterschriebenen LSB-Verhaltenskodex „Zum Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im rheinland-pfälzischen Sport“ erforderlich. Eine Vorlage finden Sie als Download unter www.sportbund-rheinland.de.

■ Kompaktausbildung

Die Kompaktausbildung zum DOSB Vereinsmanager-C ermöglicht es Ihnen, schnell umfassendes Wissen zu den verschiedenen Bereichen des Vereinsmanagements zu erwerben. Bestandteile dieser Ausbildung sind drei mehrtägige Präsenzmodule, die sich mit den Onlinephasen abwechseln, sowie eine Projektarbeit und ein Abschlusstag. Der Erhalt der Lizenz setzt den Besuch des kompletten Lehrgangs voraus und endet mit einer Lernerfolgskontrolle am Abschlusstag.

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-101
Präsenztermin 1:	Fr./Sa., 16./17.06.2023
Präsenztermin 2:	Fr. - So., 07. - 09.07.2023
Präsenztermin 3:	Fr./Sa., 15./16.09.2023

Die Online-Phasen finden jeweils zwischen den Präsenzterminen statt.

Zeit:	ca. 9 - 18 Uhr
Abschlussstag:	07.10.2023
Gebühr:	180 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

Übernachtung: Buchung unter www.SportschuleOberwerth.de bis vier Wochen vor Lehrgangsbesuch, Einzelzimmer inkl. Frühstück 64 Euro/Nacht.

■ Offene Ausbildung

Die Offene Ausbildung zum DOSB Vereinsmanager-C ermöglicht interessierten Vereinsvertretern eine an den Schwerpunkten der eigenen Vereinstätigkeit orientierte Ausbildung. Die Ausbildung (120 LE) absolvieren Sie innerhalb von maximal zwei Jahren über den Besuch eines Grundlagen-Lehrgangs und unsere Lehrgangsangebote mit Zertifikat aus den Seminarprogrammen 2023 und 2024. Unsere Zertifikatslehrgänge bieten Ihnen eine hervorragende Möglichkeit, für bestimmte Vorstandsämter eine spezielle Qualifikation im Rahmen der Ausbildung zu erwerben. Die Ausbildung endet mit einer Lernerfolgskontrolle.

Gebühr & Dauer: 180 Euro (beinhaltet Grundlagenlehrgang, 60 LE ausgewählte Lehrgänge, inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken).

Übernachtung: Buchung unter www.SportschuleOberwerth.de bis vier Wochen vor Lehrgangsbesuch, Einzelzimmer inkl. Frühstück 64 Euro/Nacht.

Pflichtteil: Grundlagen des Vereinsmanagements

Obligatorisch ist für alle Teilnehmer der Offenen Ausbildung der Besuch des Lehrgangs „Grundlagen des Vereinsmanagements“.

Inhalte: Steuerliche und rechtliche Grundlagen, Sportentwicklung, Mitarbeiterführung, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing.

Gebühr & Dauer: 90 Euro (inklusive Mittagessen und Tagungsgetränken); 60 LE.

Zeit: Die Präsenztermine finden von 9 bis 18 Uhr statt.

Blended-Learning-Lehrgang (Frühjahr) – Koblenz

LG:	MA23-102.1
Präsenztermin 1:	11./12.03.2023
Präsenztermin 2:	15./16.04.2023
Präsenztermin 3:	06.05.2023

Blended-Learning-Lehrgang (Herbst) – Koblenz

LG:	MA23-102.2
Präsenztermin 1:	23./24.09.2023
Präsenztermin 2:	11./12.11.2023
Präsenztermin 3:	25.11.2023

Die Online-Phase beginnt ca. eine Woche vor den ersten Präsenzterminen. Zwischen den Präsenztagen findet die Bearbeitung der Online-Aufgaben statt.

Wahlteil: Zertifikatslehrgänge

Die übrigen 60 LE können Sie sich aus den Zertifikatslehrgängen beliebig zusammenstellen. Die detaillierten Ausschreibungen der Lehrgänge finden Sie auf Seite 26 bis 27.

Schatzmeister im Sportverein

Kompaktlehrgang – Koblenz

LG:	MA23-103
Termin:	18. - 20.05.2023
Zeit:	Do. - Sa., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-106
Präsenztermin 1:	07.10.2023
Onlinephase:	08.10. - 10.11.2023
Präsenztermin 2:	11.11.2023
Zeit:	Sa., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE

Geschäftsführung im Sportverein

Kompaktlehrgang – Koblenz

LG:	MA23-104
Termin:	29.04. - 01.05.2023
Zeit:	Sa. - Mo., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE

Mitarbeit und Begeisterung

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-105
Präsenztermin 1:	01.07.2023
Onlinephase:	02. - 14.07.2023
Präsenztermin 2:	15.07.2023
Zeit:	9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE

2. Lizenzstufe

Vereinsmanager-B-Lizenz

Mit der Ausbildung zum DOSB Vereinsmanager-B bieten wir allen Inhabern einer gültigen Vereinsmanager-C-Lizenz die Möglichkeit, sich über das erworbene Grundlagenwissen hinaus zu qualifizieren. In der heutigen Vereins- und Verbandsarbeit ist zunehmend auch fachspezifisches Wissen gefragt. Die Vereinsmanager-B-Ausbildung baut auf dem erworbenen Grundwissen auf und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich vertiefend mit ausgewählten Themen des Vereinsmanagements auseinanderzusetzen. Der Umfang der Ausbildung beträgt 60 LE. Die Sportbünde Rheinland, Rheinhessen und Pfalz bieten gemeinsam vier Wahlmodule von je 30 LE an, die Sie in einem Zeitraum von zwei Jahren beliebig kombinieren können. Die Lizenz ist vier Jahre gültig. Mit dem Besuch von Fortbildungen (15 LE) verlängert sich die Lizenz jeweils um weitere vier Jahre.

Voraussetzung: Gültige Vereinsmanager-C-Lizenz Verlängerung. Die Wahlmodule werden mit je 30 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager-B-Lizenz anerkannt.

■ Vereinsrecht

Ausrichter Sportbund Rheinhessen

Im Vereinsalltag werden die Verantwortlichen ständig mit Rechtsfragen konfrontiert. Egal ob sich der Verein als Bauherr betätigt, eine Vereinsgaststätte verpachtet, Personal beschäftigt oder allgemeine Rechtsgeschäfte tätigt – das Vereinsrecht ist eine der wichtigsten Arbeitsgrundlagen im Verein und in der täglichen Arbeit unbedingt zu beachten.

In diesem Ausbildungsmodul werden aktuelle Rechtsfragen mit dem Fokus auf Fragen aus der täglichen Vereinspraxis behandelt. Es gibt Antworten und Hilfestellungen zu Themen rund um die Satzung, den Rechten und Pflichten der Vorstandschaft und den wesentlichen Fragen rund um das Vereinsrecht, darunter auch steuerrechtlich relevante Themen, Medien- und Urheberrecht sowie das Datenschutzrecht.

LG:	MA23-107
Modul 1:	10./11.03.2023
Modul 2:	24./25.03.2023
Zeit:	Fr., 17 - 21.30 Uhr / Sa., 9 - 17.30 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

■ Personal & Kommunikation

Ausrichter Sportbund Pfalz

Im Seminar erhalten Sie das Handwerkszeug, um u. a. Diskussionen zu leiten und zu moderieren – sowohl in der täglichen Arbeit mit Ihren Mitgliedern als auch innerhalb des Vorstands und in der täglichen Kommunikation mit dem Vereins-Personal. Sie lernen effiziente Moderationsverfahren kennen und erfahren, wo und wann Sie diese sinnvoll einsetzen und nutzen können. Durch praktische Übungen, unmittelbare Korrekturen und den Einsatz der Videoanalyse unterstützen wir Sie, das eigene Gesprächs- und Redeverhalten zu verbessern. Die Themen werden in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen erarbeitet. Hierbei gehen wir auf die unterschiedlichen Situationen und Personen, mit denen Sie im Vereinsalltag kommunizieren, ein. Bringen Sie gerne Ihre rhetorischen Herausforderungen aus Ihrem Alltag mit, damit wir diese im Teilnehmendenkreis besprechen und Ihnen eine Lösungsmöglichkeit an die Hand geben können.

LG:	MA23-108
Modul 1:	12./13.05.2023
Modul 2:	16./17.06.2023
Zeit:	Fr., 14.30 - 20 Uhr / Sa., 9 - 17.30 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

■ Öffentlichkeitsarbeit im Verein

Ausrichter Sportbund Rheinland

Für Sportvereine jeder Art und Größe stellt sich heute nicht die Frage ob, sondern wie Öffentlichkeitsarbeit effektiv und zielführend umgesetzt werden kann. Denn eines steht fest: Für den Erfolg und das Ansehen eines Vereins ist eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit unerlässlich. Die interne Kommunikation zu Mitgliedern und anderen Funktionsträgern, die Außenwirkung, die Mitgliedergewinnung, die Zusammenarbeit mit den Behörden und die Sponsoring- oder Werbeaktivitäten sind wesentlich davon abhängig, welches Image Ihr Verein in der Öffentlichkeit hat. In diesem Lehrgang haben Verantwortliche für Medien und Öffentlichkeitsarbeit in Sportvereinen die Möglichkeit, einfache Tipps und Tricks für eine solide Medien- und Öffentlichkeitsarbeit kennenzulernen. Denn mit wenigen Handgriffen lässt sich die Öffentlichkeitsarbeit im Verein so gestalten, dass auch mit geringem finanziellem und organisatorischem Aufwand Erfolge erzielt werden können.

Inhalte: Allgemeine Ziele und Aufgaben von Öffentlichkeitsarbeit in Sportvereinen, Interne und externe Kommunikation, Grundlagen für eine erfolgreiche Pressearbeit, Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien, Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit (Social-Media-Kanäle, Homepage, Vereinszeitschrift, etc.)

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-109
Präsenztermin 1:	09.09.2023
Onlinephase:	10. - 22.09.2023
Präsenztermin 2:	23.09.2023
Zeit:	9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

gehende Einblicke in das Steuerrecht mit seinen umfangreichen Vorschriften und Regelungen. Unser Vereinsmanager-B-Modul zeigt Ihnen an vielen Beispielen aus der täglichen Praxis auf, was Sie als Verantwortliche im Verein beachten sollten.

Inhalte: Gemeinnützigkeit und Tätigkeitsbereiche, Körperschafts-, Gewerbe- und Umsatzsteuer, Lohnsteuer, Finanz- und Liquiditätsplanung, Finanzbuchhaltung, Beitragsgestaltung, Controlling.

■ **Steuern und Finanzen****Ausrichter Sportbund Rheinland**

Höhere Anforderungen der Vereinsmitglieder bei knapper werdenden Ressourcen zwingen Vereine zunehmend, neue Einnahmequellen zu erschließen. Die Vereine sollten daher sinnvollerweise ihr Finanzkonzept überprüfen und gegebenenfalls korrigieren, um eine dauerhafte Existenzsicherung zu gewährleisten. Wir vermitteln das Handwerkzeug für die Überprüfung der Wirtschaftlichkeit Ihres Vereins und liefern tiefer

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-110
Präsenztermin 1:	04.11.2023
Onlinephase:	05. - 17.11.2023
Präsenztermin 2:	18.11.2023
Zeit:	9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

ANZEIGE



Dipl.-Bw. (FH)

Bettina Bur

Steuerberaterin

SPORTBUND
RHEINLANDKOOPERATIONSPARTNERIN & REFERENTIN
FÜR ALLE FRAGEN ZUM VEREINSSTEUERRECHTHAUPTSTRAßE 26
56269 DIERDORFTEL.: 02689 / 7119
FAX: 02689 / 2058INFO@STB-BUR.DE
WWW.STB-BUR.DE

Lehrgänge mit Zertifikat

Die Arbeit in den ehrenamtlichen Vorständen der Sportvereine erfordert zunehmend fachliche Kompetenz. Ob es um die Beachtung zahlreicher gesetzlicher Vorschriften geht, oder um Instrumente für ein professionelleres Vorgehen, kaum ein Vorstand bleibt davon verschont. Mit den Zertifikatslehrgängen der SBR Management-Akademie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in kurzer und kompakter Form spezielles Wissen zu Ihrem Fachbereich zu erwerben, um Ihr Vorstandsamt professioneller und effektiver ausüben zu können. Alle angebotenen Lehrgänge werden als Bestandteil der Offenen Ausbildung zum DOSB Vereinsmanager-C Teil 2 anerkannt. Der Pflichtteil „Grundlagen des Vereinsmanagements“ muss dabei nicht zwingend als erstes besucht werden. Die Lehrgänge mit Zertifikat können auch einzeln ohne Teilnahme an der Offenen Ausbildung zum DOSB Vereinsmanager-C besucht werden. Die Lehrgänge schließen jeweils mit dem Erhalt eines Zertifikats der SBR Management-Akademie ab.

■ Schatzmeister im Sportverein

Der Schatzmeister oder Kassierer im Verein ist eine Schlüsselfunktion im Vereinsvorstand, zeichnet er doch verantwortlich für eine ausgewogene Haushaltslage. Ihm obliegt es, verantwortungsvoll mit den Geldern des Vereins umzugehen. Er ist zuständig für die fristgemäße Entrichtung von gesetzlichen Abgaben wie Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen, aber auch für ein langfristiges und planvolles Finanzmanagement im Verein. Ohne Kenntnisse der gesetzlichen Grundlagen, ohne ein grundlegendes Wissen zum Finanzmanagement ist dieses Vorstandsamt kaum zu bewältigen. Unser Lehrgang bietet Ihnen einen umfangreichen Überblick zum Aufgabenbereich des Schatzmeisters bzw. Kassierers, vermittelt Ihnen ein sicheres Wissen zu den gesetzlichen Grundlagen und zum Finanzmanagement und gibt Ihnen viele Praxistipps für die Arbeit im Verein.

Inhalte: Steuerliche Grundlagen, sozialversicherungsrechtliche Grundlagen, Buchführung, Finanzmanagement, Haftungsfragen, Spendenrecht

Kompaktlehrgang – Koblenz

LG:	MA23-103
Termin:	18. - 20.05.2023
Zeit:	Do. - Sa., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Übernachtung:	Buchung unter www.SportschuleOberwerth.de bis vier Wochen vor Lehrgangsbesuch, Einzelzimmer inkl. Frühstück 64 Euro/Nacht.

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG:	MA23-106
Präsenztermin 1:	07.10.2023
Onlinephase:	08.10. - 10.11.2023
Präsenztermin 2:	11.11.2023
Zeit:	Sa., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

■ Geschäftsführung im Sportverein

Von ehrenamtlich im Wohnzimmer eines Vereinsmitglieds geführt, bis hin zur Geschäftsstelle mit mehreren hauptamtlichen Angestellten – die Art der Geschäftsführung im Sportverein gestaltet sich äußerst unterschiedlich. Die Anforderungen an die Vereine hingegen sind ähnlich: Viele Sportvereine sind heute in ihrer Angebotsstruktur kleine Dienstleistungsunternehmen und müssen eine Vielzahl von Aufgaben erfüllen, erreichbar und ansprechbar sein. An einer professionellen Organisation kommt man da auch als kleiner Verein kaum noch vorbei. Neben dem Vorsitzenden und dem Kassierer kommt dem Geschäftsführer eines Sportvereins eine Schlüsselfunktion zu. Dabei sind die Anforderungen an seine Fachkenntnisse sehr vielfältig. Hier knüpft der Lehrgang an und vermittelt das nötige Grundwissen zu den wichtigsten Themen in der Geschäftsführung, insbesondere auch für kleine Sportvereine. Nutzen Sie diese Gelegenheit und rüsten Sie sich, um die Anforderungen einer modernen und professionellen Vereinsführung und Geschäftsstelle für Ihre Mitglieder erfüllen zu können.

Inhalte: Aufgabenfelder der Geschäftsführung, Kommunikationsfelder in der Geschäftsführung, Arbeiten in Projekten, digitale Verwaltung, Formen und Finanzierung einer Geschäftsstelle, administrative Aufgaben, rechtliche Grundlagen für die Geschäftsführung, Büroorganisation

Kompaktlehrgang – Koblenz

LG:	MA23-104
Termin:	29.04. - 01.05.2023
Zeit:	Do. - Sa., 9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Übernachtung:	Buchung unter www.SportschuleOberwerth.de bis vier Wochen vor Lehrgangsbesuch, Einzelzimmer inkl. Frühstück 64 Euro/Nacht.

■ Mitarbeit und Begeisterung

Motivation treibt jeden Einzelnen, allen voran Sportler aus Leidenschaft und die ganze Welt an. Sie ist ein ausschlaggebender Erfolgsfaktor und ungemein wertvoll für eine gelungene Vereinsarbeit. Es ist daher die Mühe wert, seine ehrenamtlichen Mitarbeiter dauerhaft für Vereinsziele zu begeistern und alle Teammitglieder mit auf den Weg zu nehmen. Die Wertschätzung spielt hierbei eine zentrale Rolle, sie kann das „ich muss“ in ein „ich will“ umwandeln und somit das gemeinschaftliche Zusammenarbeiten im Verein stärken. Die Begeisterung ist die Voraussetzung, die es braucht, um ehrenamtliche Mitarbeiter von diesem Weg zu überzeugen. Was motiviert Menschen dazu, Organisationen, Verbänden oder Vereinen bereitwillig ihre Zeit und Energie zur Verfügung zu stellen? Was braucht es, damit man sich so richtig reinhängt – ohne nachzudenken, ob das jetzt eigentlich zu viel ist oder nicht? Und wie schafft der Verein die idealen Voraussetzungen, um Menschen für die aktive Mitarbeit zu begeistern? Diese Fragen und noch viele weitere, werden in diesem Lehrgang behandelt.

Inhalte: Identifikation mit Aufgaben und Verein, mitarbeiterorientierte Führung, Veränderungen und Konsequenzen, Beteiligung und Förderung von Mitarbeitern

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

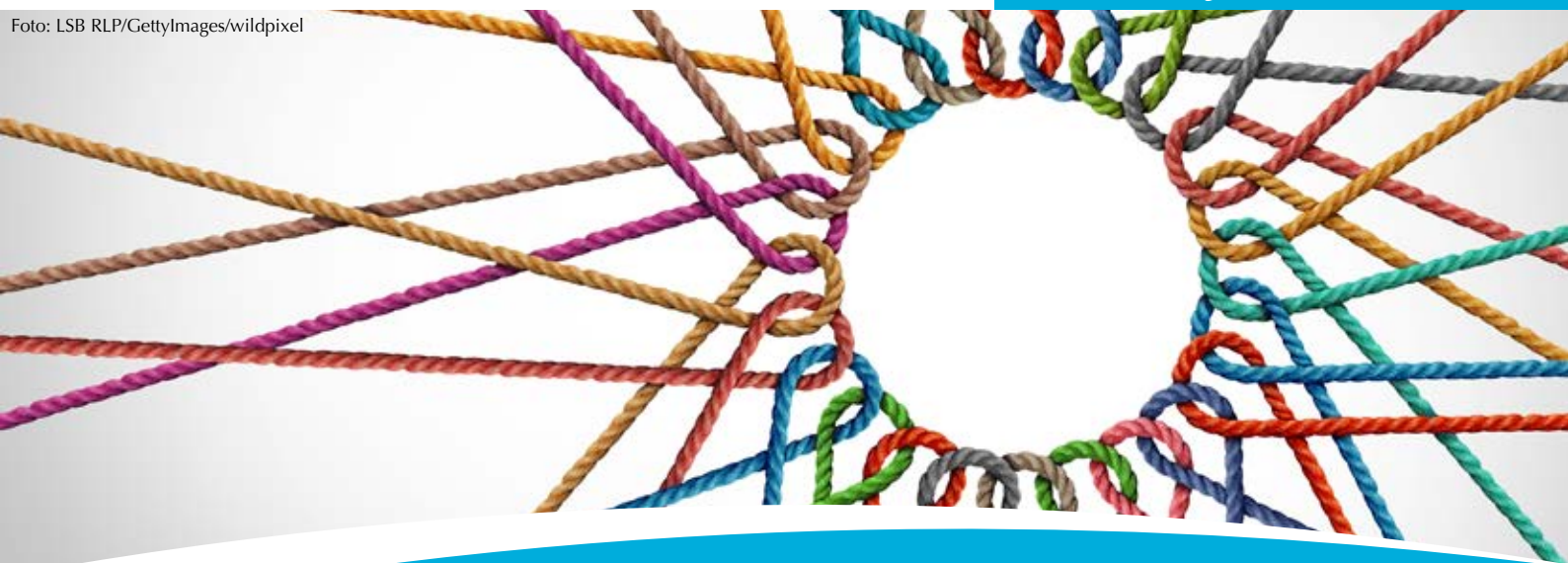
LG:	MA23-105
Präsenztermin 1:	01.07.2023
Onlinephase:	02. - 14.07.2023
Präsenztermin 2:	15.07.2023
Zeit:	9 - 18 Uhr
Dauer:	30 LE
Gebühr:	90 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)

FORUM: REGIONALE VERNETZUNG

29. September 2023, 16 - 18 Uhr – Koblenz

Wir bewegen Menschen.

Foto: LSB RLP/GettyImages/wildpixel





Mehrtägige Seminare

Unsere mehrtägigen Seminare sind thematisch auf die gezielte Persönlichkeitsentwicklung ausgerichtet. Denn nicht nur im Berufsleben, sondern auch im ehrenamtlichen Engagement ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit ein wichtiger Erfolgsfaktor. Der Umgang mit Stress, die Analyse der individuellen Stärken und Schwächen, der zielgerichtete Einsatz der eigenen Potentiale – dies sind nur einige Themen, an die unsere Seminare anknüpfen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie Strategien, von denen Sie nicht nur in der Vereinsarbeit, sondern auch im Beruf und im Privatleben profitieren werden. Die Teilnehmergebühr beinhaltet das Mittagessen und die Tagungsgetränke an beiden Tagen. Bitte beachten Sie, dass die Stornofrist für die mehrtägigen Seminare bei 14 Tagen vor Lehrgangsbeginn liegt.

Verlängerung: Mehrtägige Seminare werden mit 15 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager-C- und Vereinsmanager-B-Lizenz anerkannt.

■ Emotionale Intelligenz – Schlüssel zum Erfolg

Egal, in welcher Funktion Sie tätig sind: Es gibt Kompetenzen, die Ihnen in nahezu jeder Position und jeder Branche Türen zum ersehnten Erfolg öffnen können. Emotionale Intelligenz ist so eine Kompetenz. Der Begriff der emotionalen Intelligenz bezeichnet die Fähigkeit, eigene Gefühle und die anderer Menschen zu erfassen, korrekt einzustufen und Handlungen daraus abzuleiten. Oftmals finden Sie hierfür auch die Abkürzung „EQ“. Da Menschen selten losgelöst von ihren Emotionen agieren, wird deutlich, warum emotionale Intelligenz für den beruflichen Erfolg wichtig ist. Was emotionale Intelligenz konkret ist und wie Sie sie steigern und dadurch beruflich und in der Vereinsarbeit erfolgreicher werden können, erfahren Sie in diesem zweitägigen Seminar.

LG:	MA23-201
Termin:	22./23.04.2023
Zeit:	Sa., 10 - 18 Uhr / So., 9 - 15 Uhr
Ort:	Vallendar
Gebühr:	50 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Referent:	Josef Quester
Übernachtung:	Übernachtungen können über www.sonnenau.de gebucht werden. Einzelzimmer inklusive Frühstück 36 Euro/Nacht.

■ Mental Load – den unsichtbaren Stress erkennen

Die Verantwortung trägt sich bekanntlich immer am schwersten. Damit das Familien- oder Paarleben funktioniert, müssen neben den sichtbaren Aufgaben im Alltagsleben sehr viele unsichtbare Aufgaben mitgedacht werden. An fast allen alltäglichen Aufgaben hängt ein langer Prozess an Planungs-, Dokumentierungs- und Koordinationsaufgaben: die ununterbrochen im Hinterkopf ratternde „To-Do-Liste“. Mental Load heißt, an alles zu denken, an das gedacht werden muss. Denn unserem Handeln geht schließlich immer ein Denken voraus, zumindest in den meisten Fällen. Leider ist die Verteilung dieser unsichtbaren Schwerstarbeit meist ungleich in einer Familie, was schließlich zu Belastungen führen kann, die so schwerwiegend sind, dass sie zu Burnout ähnlichen Symptomen führen. Was genau unter Mental Load zu verstehen ist und wie man diesen durch eine bessere Aufgabenverteilung verringert, erfahren Sie in diesem Lehrgang.

LG:	MA23-202
Termin:	24./25.06.2023
Zeit:	Sa., 10 - 18 Uhr / So., 9 - 15 Uhr
Ort:	Vallendar
Gebühr:	50 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Referentin:	Dr. Nadine Thomas
Übernachtung:	Übernachtungen können über www.sonnenau.de gebucht werden. Einzelzimmer inklusive Frühstück 36 Euro/Nacht.

■ Selbstsicherheitstraining – einfach überzeugend auftreten

Ob Sie ihren Mitgliedern oder Kunden klar machen wollen, dass Ihr Angebot das Beste ist, was sie finden werden oder ob Sie Ihre Vereinskollegen von Ihrem Lösungsvorschlag überzeugen wollen. Überzeugend zu sein, kann in den verschiedensten Situationen von großer Bedeutung sein. Wer das Gesagte richtig verpackt und transportiert, kann die Zuhörer leichter und mit einer höheren Erfolgsquote auf seine Seite ziehen. Schon kleinste Merkmale in der Mimik, sowie die Körpersprache und die Art und Weise zu sprechen können ausschlaggebend sein. Lernen Sie Ihren Auftritt mit Selbstsicherheit und Überzeugungskraft so zu optimieren, dass sie erfolgreicher für Ihre Interessen und Ideen eintreten können.

LG:	MA23-203
Termin:	09./10.09.2023
Zeit:	Sa., 10 - 18 Uhr / So., 9 - 15 Uhr
Ort:	Vallendar
Gebühr:	50 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Referentin:	Dr. Nadine Thomas
Übernachtung:	Übernachtungen können über www.sonnenau.de gebucht werden. Einzelzimmer inklusive Frühstück 36 Euro/Nacht.

■ Burnout-Prävention

Arbeit und Gesundheit, zwei Themen, die seit einigen Jahren für Schlagzeilen sorgen, denn die Zahlen der dauerhaft kranken Mitarbeiter steigen. Im Fokus dieser Betrachtungen steht dabei immer häufiger das Burnout-Syndrom, bei dem stärker als bei anderen psychischen Beschwerden direkte Zusammenhänge mit den Arbeitsbedingungen angenommen werden. Auch ehrenamtliches Engagement kann in diesem Zusammenhang zu einer Mehrbelastung werden. So schwierig die Anbahnung dieser Erkrankung für die Betroffenen zu erkennen ist, so kompliziert ist die Anerkennung hierfür, denn die Diagnose „Burnout“ gibt es bis heute nicht. Dennoch wird mittlerweile durch die Bekanntheit dieser Erkrankung immer mehr an den Ursachen geforscht, wodurch neue Kenntnisse geschaffen werden. Die gute Nachricht ist: Vor dem quälenden Gefühl des Ausgebrannt seins und der völligen Erschöpfung kann man sich mit vorbeugenden Maßnahmen wirkungsvoll schützen. Dieser Lehrgang widmet sich eben dieser Maßnahmen und soll Sie sensibilisieren bestimmte Anzeichen erkennen können.

LG:	MA23-204
Termin:	25./26.11.2023
Zeit:	Sa., 10 - 18 Uhr / So., 9 - 15 Uhr
Ort:	Vallendar
Gebühr:	50 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränken)
Referentin:	Dr. Beate Frank
Übernachtung:	Übernachtungen können über www.sonnenau.de gebucht werden. Einzelzimmer inklusive Frühstück 36 Euro/Nacht.

Tagesseminare

Nicht selten sind Fortbildungen üppig mit Informationen und fachlichen Hinweisen gefüllt. Als Teilnehmer verlässt man die Veranstaltung hoch motiviert, um doch nach einiger Zeit zu merken, dass das beste Fachwissen nichts nutzt, wenn es nicht in der Praxis umgesetzt werden kann. Unsere Tagesseminare wirken diesem Effekt entgegen und verknüpfen bereits bei der Wissensvermittlung Theorie und Praxis. Wer sich nur zurücklehnen und einem Vortrag lauschen möchte, ist hier fehl am Platz. In unseren Workshops ist Mitmachen angesagt. Ob Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit oder Vereinsführung – die Themen werden in konkreten Übungen vermittelt, die eng an Situationen im Vereinsalltag anknüpfen. Unsere Tagesseminare finden samstags von 9 bis 16 Uhr statt. Die zentral gelegenen Tagungsstätten in Koblenz bieten Ihnen eine hervorragende Seminaratmosphäre und sind verkehrsgünstig gelegen. Die Teilnehmergebühr beinhaltet das Mittagessen und die Tagungsgetränke.

Verlängerung: Die Tagesseminare werden mit 8 LE zur Verlängerung der Vereinsmanager-C- und B-Lizenz anerkannt.

■ Beschwerdemanagement – „Meckern meistern“

Wer ein Problem hat, möchte gehört werden – sonst wendet er sich ab. Das gilt für zwischenmenschliche Beziehungen, genau wie für die Bindung zwischen Menschen und Vereinen. Dort sind die Folgen Mitarbeiter- oder Mitgliederabwanderung, sinkende Einnahmen und ein Imageverlust des Vereins. Aktives Beschwerdemanagement sollte fest in der Kultur und den Prozessen des Vereins verankert sein. Denn nehmen Sie die Probleme und Anregungen ihrer Mitglieder und ehrenamtlichen Mitarbeitern ernst, so schaffen gewinnen Sie nicht nur Vertrauen, sondern auch wertvolles Feedback zu den Angeboten des Vereins. Wie Beschwerdemanagement funktioniert und welche Anlaufstellen und Prozesse Sie am besten etablieren, erfahren Sie im in diesem Lehrgang.

LG:	MA23-301
Termin:	28.01.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referentin:	Cornelia Müller

■ Veranstaltungsmanagement

Gesellige Veranstaltungen gehören nach der Pandemie hoffentlich wieder zum festen Bestandteil des Vereinslebens. Ob Jubiläumsfest, Sommerparty, Weihnachtsfeier, Sportfest oder Turnier – die Liste der Festivitäten im Verein ist lang. Bedingung für eine gelungene Veranstaltung ist deren perfekte Vorbereitung: Einladung, Rahmenprogramm, Raum, Bewerbung, Personaleinsatz, all dies muss sorgfältig geplant werden. In diesem Workshop erwerben Sie die wichtigsten Grundlagen der Veranstaltungskonzeption und werden mit den Phasen einer gelungenen Veranstaltungsplanung vertraut gemacht. Nützliche Checklisten, wertvolle Praxistipps, aber auch wichtige Hinweise zu Genehmigungen rund um das Vereinsfest ergänzen diesen Workshop. Gemeinsam sammeln wir Ideen für originelle und effektvolle Möglichkeiten, die Ihre Vereinsveranstaltung aufwerten. Schließlich kann man mit einem einmaligen Event bei Mitgliedern, Sponsoren und in der öffentlichen Wahrnehmung punkten und sogar die Vereinskasse aufstocken.

LG:	MA23-302
Termin:	11.03.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referentin:	Claudia Flick

■ Praxisworkshop Foto & Bewegtbild Postings

Fotos begleiten uns als Werbemittel in der Öffentlichkeitsarbeit eines Vereins schon seit Jahrzehnten. Ein gelungenes Foto erscheint heutzutage nicht nur in den regionalen Tageszeitungen, sondern auch als Marketing-Maßnahme in den sozialen Medien. Genau diese Soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, TikTok & Co. setzen, neben den bekannten Fotos, auch immer mehr auf Bewegtbilder. Denn im Gegensatz zu einfach dargestellten Wörtern sind bewegte Bilder authentischer, unterhaltender und informativer. Außerdem lassen sich lebhaft dargestellte Inhalte deutlich einfacher erfassen und Markenbotschaften so schneller transportieren. Um diese Vorteile für die Öffentlichkeitsarbeit optimal und mit geringem Zeitaufwand zu nutzen, sind gewisse Kenntnisse Gold wert. In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie zielgerichtet und effizient Inhalte via Foto & Bewegtbild erstellen können.

LG:	MA23-303
Termin:	25.03.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent:	Marc Bieschinski

■ Ehrenamtsgeneration 2.0

Das Arbeiten im Team macht Spaß und kann sehr gewinnbringend sein, gerade Sportler wissen das. Durch das Zusammenkommen verschiedener Kompetenzen einzelner Personen, kann ein Team aus ehrenamtlich Tätigen einen hohen Mehrwert für den Verein bieten. Dennoch muss dieses Zusammenspiel geplant und auf den optimalen Voraussetzungen aufgebaut werden, um somit das bestmögliche Teamwork im Ehrenamt zu ermöglichen. Die rasche Entwicklung in allen gesellschaftlichen Bereichen unseres alltäglichen Lebens, geht auch an dem Ehrenamt nicht vorbei. Neue Methoden und digitale Medien können die Zusammenarbeit im Verein wesentlich erleichtern und dabei helfen, dass oftmals hohe Pensum an Aufgaben optimal zu verteilen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Erwartungen der Teammitglieder an die Zusammenarbeit im Team und behandeln verschiedene Instrumente, mit denen die Zusammenarbeit verbessert werden kann.

LG: MA23-304
Termin: 29.04.2023, 9 - 16 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referentin: Jennifer Strobel

■ Potentiale erkennen – Mitarbeiter richtig einschätzen

Die Fähigkeiten der ehrenamtlichen Mitarbeiter und insbesondere der Führungskräfte sind die eigentlichen Erfolgsfaktoren des Vereins. Aus diesem Grunde kommt der Entwicklung des Mitarbeiterpotenzials entscheidende strategische Bedeutung zu. Das Erkennen, Fördern und Entwickeln von Mitarbeiterpotenzial werden damit zu einer erstrangigen, nicht delegierbaren Führungsaufgabe. Angesichts des demografischen Wandels wird es wichtiger, die bereits vorhandenen Mitarbeiterpotenziale unter den ehrenamtlichen Mitarbeitern besser auszuschöpfen. Damit dies gelingt, bedarf es Potenzialanalysen, die zutreffend aufzeigen, über welche Kompetenzen die jeweiligen Nachwuchskräfte bereits verfügen, welche Potenziale sie haben und ob sie fähig sind, eine höhere Position im Verein einzunehmen. Lernen Sie in diesem Seminar diese Werkzeuge zur Potenzialanalyse kennen, um die Zusammenarbeit im Verein zu stärken und Positionen nachhaltig besetzen zu können.

LG: MA23-305
Termin: 20.05.2023, 9 - 16 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent: Josef Quester

ANZEIGE

fortuna
 Sportgeräte - Manufaktur
 seit 1957

SPORTGERÄTE



SPORTOBJEKTE



SERVICE



SPORTARTIKEL



IHR PARTNER IN SACHEN SPORT

Konstruktion & Produktion | Planung & Einrichtung
 Inspektion, Wartung & Reparatur

■ Homepage-Check

Im digitalen Zeitalter ist die Homepage die Visitenkarte Ihres Vereins und fester Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit. Die meisten Vereine haben zwar eine eigene Internetpräsenz, doch nicht selten ist das Erscheinungsbild weder zeitgemäß noch ansprechend, die Inhalte veraltet und potenzielle Nutzungsmöglichkeiten kaum ausgeschöpft. In unserem Homepage-Check nehmen Sie Ihre Vereinshomepage kritisch unter die Lupe. Gemeinsam mit unseren Experten erarbeiten Sie auf konstruktive Weise, wie man Inhalte und Gestaltung verbessern kann. Wie kann die Navigation verbessert werden? Wie können Sie Emotionen bei Ihren Usern wecken? Wie gelingt ein responsives Webdesign? Wie können Social-Media-Kanäle sinnvoll verknüpft werden? Auf diese und andere Fragen werden Sie an diesem Tag individuelle Antworten erhalten und falls gewünscht, erste Änderungen vornehmen. Wir verhelfen Ihnen durch theoretisches Hintergrundwissen und anschauliche Beispiele Schritt für Schritt zu einem stimmigen Internetauftritt.

LG:	MA23-306
Termin:	15.07.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent:	Benedikt Wolter, Marketing Mittelrhein

■ Den Teamgeist wecken – wirkungsvolle Teambildung

Teamarbeit ist eine äußerst effektive Art der Arbeitsteilung, dies gilt auch in Vereinen. Denn Arbeitsgruppen, die Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich lösen, erbringen effiziente Leistungen und können im Ehrenamt die Gesamtlast für einzelne Positionen im Verein deutlich verringern. Gerade im Verein ist es oft gar nicht so leicht aus einer Gruppe von ehrenamtlich Tätigen und oftmals beruflich ganz diversen Personen ein funktionierendes Team zu schaffen. Doch der Teamentwicklungsprozess lässt sich steuern und allen voran mit guten Führungsqualitäten und Kommunikationseigenschaften deutlich erfolgreicher abschließen. Erhalten Sie in diesem Seminar einen Überblick über den dynamischen Prozess der Teamentwicklung und wertvolle Tipps, welche sie bei der Teambildung und Teamleitung unterstützen.

LG:	MA23-307
Termin:	30.09.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent:	Josef Quester

■ Mit Networking den Verein stärken

Gerade in einem zivilgesellschaftlichen Engagement, wie der Tätigkeit im Sportverein, ist es wichtig, ein funktionierendes Beziehungsgeflecht aus Partnern zu haben, die Ihr Engagement stützen, bestärken und idealerweise auch erleichtern. Ob Kommunen, Spender, Kooperationspartner oder weitere externe Anlaufstellen, die Kooperation mit lokalen Partnern ist für Vereine ein essenzieller Baustein für eine erfolgreiche Vereinsarbeit. Die Gewinnung von Partnern erfordert Analyse und Strategie, denn Partner im Vereinskontext sind Akteure, mit denen Sie einen gemeinsamen Zweck verfolgen wollen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen auf, wie erfolgreiches Netzwerken für Vereine funktioniert. Lassen Sie uns bestehende oder mögliche Partner und Netzwerke unter die Lupe nehmen und erarbeiten, wie Sie mit ihren verschiedenen Anspruchs- und Zielgruppen nach außen kommunizieren können.

LG:	MA23-308
Termin:	04.11.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent:	Niclas Cirkel, Sportbund Rheinland

■ Workshop Buchführung mit IntelliVerein

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, sich mit dem Buchführungsmodul der Vereinssoftware IntelliVerein zu beschäftigen. Sie erhalten zunächst eine kurze Einweisung in die Grundlagen der Vereinsbuchführung. Anschließend wird die Buchführung anhand des Programms vorgestellt. Von der Anlage des Vereins über laufende Geschäftsvorfälle bis zu den monatlichen Auswertungen der Einnahmen und Ausgaben in den jeweiligen Tätigkeitsbereichen werden alle notwendigen Schritte durchgesprochen und am PC in die Praxis umgesetzt. Hinzu kommen die Vorbereitungen zu den Abschlussbuchungen. Damit wir uns auf Fragen rund um die Software konzentrieren können, sollten Grundkenntnisse in Windows vorhanden sein. Vorkenntnisse in der Vereinsbuchführung sind aufgrund der oben erwähnten Einführung nicht notwendig, aber von Vorteil.

LG:	MA23-309
Termin:	11.11.2023, 10 - 14 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	30 Euro
Referentin:	Bettina Bur, Steuerberaterin

■ Identifikation mit dem eigenen Verein – Verein als Heimathafen

Treue Mitglieder, begeisterte und engagierte Mitarbeiter und eine Öffentlichkeit, welche die Vereinsarbeit zu schätzen weiß. All das hat sich unser Vereinsleben, durch viel Engagement und die Leidenschaft zum Sport verdient! Klingt nach einer Wunschvorstellung? Die Antwort hierauf lautet Corporate Identity, sie kann die Persönlichkeit eines lebendigen Vereins nach außen darstellen. Sie verschafft dem Verein eine klare Position, ein einladendes Image und hilft dabei, besser und positiver wahrgenommen zu werden. Gerade in der heutigen Zeit, in der jedes Freizeitangebot in Konkurrenz steht, ist es für einen Verein wichtig, sich von diesen Angeboten und auch anderen Vereinen abzugrenzen. Konsequenterweise entwickelt und strategisch eingesetzt, kann Corporate Identity sowohl im Verein als auch nach außen viel bewirken. Lernen Sie in diesem Seminar, wie sich dieser kontinuierliche Prozess einleiten lässt und welche Stärken Ihres Vereins hierbei eine wichtige Rolle spielen.

LG:	MA23-310
Termin:	18.11.2023, 9 - 16 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro (inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke)
Referent:	Klaus-Peter Uhlmann

Web-Seminare

Die Kurzseminare, die als Web-Seminare, d.h. ortsunabhängig stattfinden, beschäftigen sich mit verschiedenen Themen aus der Vereinspraxis. Kurz und kompakt erhalten Sie Hilfe und wertvolle Tipps für Ihre tägliche Vereinsarbeit. Die Web-Seminare haben eine Dauer von 90 Minuten. Sie können unseren Web-Seminaren bequem von zuhause folgen. Um an einem Web-Seminar teilnehmen zu können, ist ein PC oder ein mobiles Endgerät mit Internetzugang nebst Lautsprecher oder Kopfhörern zwingend erforderlich.

Gebühr: Die Teilnahme an unseren Web-Seminaren ist kostenfrei. Bei einer Absage später als 24 Stunden vor Seminarbeginn oder bei Nichtteilnahme wird eine Stornogebühr von 10 Euro fällig.

Ort & Dauer: Online – von Ihrem Zuhause, 2 LE

Steuern und Finanzen

■ Grundlagen Steuern – Buchführung

Sie sind als Kassierer oder Schatzmeister in den Vorstand gewählt worden und stehen vor einem Buch mit sieben Siegeln – der Buchführung im Verein. Selbst für Personen, die beruflich aus dem Finanz- und Buchhaltungsbereich kommen, ist es oft nicht so einfach, die Besonderheiten der Buchführung im Verein zu verstehen. Eine korrekte Vereinsbuchführung aber ist eine wichtige Grundlage für den Erhalt der Gemeinnützigkeit. In unserem Seminar lernen Sie die wichtigsten steuerlichen Regelungen kennen und wir zeigen Ihnen auf, was die Aufgaben der Vereinsbuchführung sind und wie Sie eine ordnungsgemäße Buchführung in Ihrem Verein gewährleisten. Dieses Web-Seminar ist die Grundlage für die folgenden Aufbaumodule.

Referentin: Bettina Bur, Steuerberaterin

LG:	MA23-WEB-401
Termin:	25.01.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG:	MA23-WEB-411
Termin:	06.09.2023, 18 - 19.30 Uhr

■ Grundlagen Steuern – Gemeinnützigkeit

Der Steuerdschungel und das Gemeinnützigkeitsrecht sind vielen Vereinsvertretern ein Buch mit sieben Siegeln. Mit der Erlangung der Gemeinnützigkeit ist eine Reihe von Steuervorteilen verbunden, aber es sind auch bestimmte gesetzliche Vorgaben zu beachten. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen Überblick über die Grundsätze der Gemeinnützigkeit und die wichtigsten steuerlichen Regelungen. Insbesondere Kassierer, Schatzmeister und Geschäftsführer sollten diese Möglichkeit nutzen. Dieses Web-Seminar ist die Grundlage für die folgenden Aufbaumodule.

Referentin: Barbara Berg, Sportbund Rheinland

LG:	MA23-WEB-402
Termin:	16.02.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG:	MA23-WEB-412
Termin:	11.10.2023, 18 - 19.30 Uhr

■ Aufbau Steuern – Die Umsatzsteuer

Die Umsatzsteuer ist die Steuerart, mit der Vereine am ehesten konfrontiert werden. Unser Seminar zeigt Ihnen auf, wann Vereine unter die Kleinunternehmerregelung fallen und von der Umsatzsteuer befreit sind. Fallen Vereine nicht unter die Kleinunternehmerregelung oder haben sie zugunsten des Vorsteuerabzugs auf die Kleinunternehmerregelung verzichtet, fallen Umsatzsteuern an. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir Ihnen auf, wann und wie viel Umsatzsteuer in den einzelnen Bereichen anfällt und was Sie in der Praxis zu beachten haben.

LG: MA23-WEB-404
Termin: 25.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Bettina Bur, Steuerberaterin

■ Aufbau Steuern – Spenden und Sponsoring

Spenden und Sponsorengelder sind in jedem Verein eine willkommene zusätzliche Einnahmequelle. Aber auch hier gibt es eine Reihe von Vorschriften und gesetzlichen Regelungen, die zu beachten sind. In der Praxis ist es für viele Vereinsvertreter nicht einfach, das eine vom anderen zu unterscheiden und die Einnahmen steuerlich richtig zu veranlagern. Unser Seminar zeigt Ihnen auf, worin der Unterschied zwischen Spenden und Sponsoring besteht und wie sie steuerlich zu behandeln sind. Sie erfahren, welche Spendenarten es gibt und was Sie bei den einzelnen Spendenarten zu beachten haben.

Referentin: Bettina Bur, Steuerberaterin

LG: MA23-WEB-403
Termin: 23.03.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG: MA23-WEB-413
Termin: 12.10.2023, 18 - 19.30 Uhr

■ Aufbau Steuern – Rücklagenbildung und Mittelverwendung

Gemeinnützige Vereine dürfen laut geltendem Steuerrecht nicht gewinnorientiert wirtschaften und ihre Mittel nur zweckentsprechend einsetzen. Bei unzulässiger Rücklagenbildung und falscher Mittelverwendung kann es zum Verlust der Gemeinnützigkeit kommen und das kann unter Umständen teuer werden. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen wurden diesbezüglich gelockert, sind aber noch immer eng gefasst. Unser Seminar zeigt Ihnen auf, wie Sie im gesetzlichen Rahmen Rücklagen bilden können, um Ihrem Verein ein finanzielles Polster zu verschaffen und was bei der Verwendung der Finanzmittel zu beachten ist.

LG: MA23-WEB-405
Termin: 25.05.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Bettina Bur, Steuerberaterin

■ Aufbau Steuern – Der Förderverein

Fördervereine werden häufig gegründet, um bestimmte Tätigkeitsfelder des Vereins finanziell zu unterstützen. Im Prinzip eine sinnvolle Finanzstütze des Vereins. Aber Vorsicht, Fördervereine können sich als Steuerfalle herausstellen. Gerade Fördervereine werden vom Finanzamt genau unter die Lupe genommen, besteht hier doch der Verdacht, dass Steuervorteile für gemeinnützige Vereine in unzulässiger Weise doppelt in Anspruch genommen werden. Worauf Sie bei der Satzungsgestaltung und der tatsächlichen Geschäftsführung des Fördervereins achten sollten, um nicht in Konflikt mit dem Finanzamt zu geraten, erfahren Sie in diesem Seminar.

LG: MA23-WEB-406
Termin: 07.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Bettina Bur, Steuerberaterin

■ Arbeitsverhältnisse im Sport – Übungsleiter und andere Beschäftigte

Ob Übungsleiter oder Platzwart, nebenberuflich Beschäftigte sind in vielen Vereinen keine Seltenheit mehr. Die vielfältigen Vorschriften, die zu beachten sind, stellen die meisten ehrenamtlichen Mitarbeiter vor schier unlösbare Probleme. Hinsichtlich der sozialversicherungsrechtlichen Beurteilung der Übungsleiter treten die meisten Fragen auf. Unser Seminar vermittelt Ihnen einen Überblick zu den Regelungen der geringfügigen Beschäftigung, zur Anwendung der Ehrenamts-pauschale und des Übungsleiterfreibetrages sowie zu den Regelungen des Mindestlohngesetzes.

LG: MA23-WEB-407
Termin: 09.05.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Barbara Berg, Sportbund Rheinland

S | S | B | P

RECHTSANWÄLTE & FACHANWÄLTE



CHRISTOPH SCHÖLL

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Bau- und Architektenrecht
Miet- und WEG-Recht



STEFAN SCHWARZ

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Arbeitsrecht
Handels- und Gesellschaftsrecht
Sportrecht



LOTHAR BREITENBACH

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Bau- und Architektenrecht
Miet- und WEG-Recht
Erbrecht



KAI DUMSLAFF

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Arbeitsrecht



DR. ULRICH BLANG

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Arbeitsrecht
Verkehrsrecht
Versicherungsrecht



THOMAS ROMPELBERG

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Miet- und WEG- Recht
Familienrecht



MATTHIAS PAULI

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Miet- und WEG-Recht



GUIDO NOVIYANTI

Rechtsanwalt | Fachanwalt
Handels- und Gesellschaftsrecht
Steuerrecht



LUCAS ELVERMANN

Rechtsanwalt



SVENJA FAUST

Rechtsanwältin



C. BRAUNER-KLAUS

Rechtsanwältin | Fachanwältin
Verkehrsrecht



OLGA WIEBE

Rechtsfachwirtin
Forderungsmanagement

**IHRE RECHTANWÄLTE & FACHANWÄLTE
IN KOBLENZ**

■ Aufbau Steuern – Lohnsteuer- und Sozialversicherungsprüfung

Zunehmend geraten auch Sportvereine in den Fokus der Lohnsteuer- und Sozialversicherungsprüfer. Wurde früher bei Vereinen hier und da ein Auge zugedrückt, muss man heute feststellen, dass Vereine mit demselben Maßstab wie Unternehmen gemessen werden. Zu beachten sind auch die Regelungen des Mindestlohngesetzes, die in bestimmten Fällen auch auf Vereine zutreffen. Wir zeigen Ihnen auf, bei welchen Fällen im Verein Lohnsteuer und Sozialversicherungsbeiträge abzuführen sind, wann das Mindestlohngesetz greift, wie die Prüfungen ablaufen und welche Unterlagen Sie zu führen und bereitzustellen haben.

Referent: Mathias Hild, Steuerberater

LG: MA23-WEB-408

Termin: 04.05.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG: MA23-WEB-409

Termin: 14.11.2023, 18 - 19.30 Uhr

■ Kassenprüfung im Verein

Nahezu jede Vereinssatzung enthält Regelungen zur Kassenprüfung, selten aber zu Art und Umfang. Auch das Bürgerliche Gesetzbuch schweigt sich hier aus. Dabei ist die Kassenprüfung ein wichtiges Kontrollinstrument der Mitglieder. Viele Kassenprüfer sind sich ihrer Verantwortung bei der Übernahme dieser Tätigkeit nicht bewusst und vielfach herrscht Unsicherheit, was im Rahmen der Kassenprüfung zu tun ist. Unser Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Leitfaden und erläutert, was in rechtlicher Hinsicht, bei Haftungsfragen der Kassenprüfer bis hin zu Art und Umfang der Kassenprüfung zu beachten ist.

LG: MA23-WEB-410

Termin: 26.09.2023, 18 - 19.30 Uhr

Referent: Mathias Hild, Steuerberater

■ Serviceleistungen und Zuschüsse

In diesem Seminar informieren wir Sie über die Arbeit des Sportbundes Rheinland, seine Leistungen für Vereine und Zuschussmöglichkeiten. Behandelt werden unter anderem folgende Fragen: Welche Leistungen bietet der Sportbund Rheinland seinen Mitgliedsvereinen? Welche Zuschüsse können Vereine vom Sportbund Rheinland erhalten? Welche Beiträge und Umlagen zahlen Vereine an den Sportbund Rheinland und wie werden sie verwendet?

LG: MA23-WEB-414

Termin: 09.02.2023, 18 - 19.30 Uhr

Referentin: Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

■ Finanzmanagement – Der Mitgliedsbeitrag im Verein

In den letzten Jahren wurden die Mindestmitgliedsbeiträge angehoben, die Vereine erheben müssen, um Zuschüsse zu erhalten. Dies ist ein Grund, sich mit den eigenen Vereinsbeiträgen zu befassen. Aber auch die zunehmende Knappheit finanzieller Ressourcen veranlasst große wie kleine Vereine nach zeitgemäßen Konzepten für eine dauerhafte Existenzsicherung im Verein zu suchen. Früher selbstverständliche Finanzierungsquellen wie Spenden und Sponsoring sprudeln nicht mehr wie gewohnt, damit nimmt der Mitgliedsbeitrag als zentrales Finanzierungsinstrument einen anderen Stellenwert ein. Unser Seminar soll Ihnen helfen, sich als „Produzent“ eines sportlichen Leistungsangebotes zu verstehen und Ihr Kostenbewusstsein zu verstärken. Wir zeigen Ihnen auf, wie Sie einen angemessenen Vereinsbeitrag ermitteln, welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie haben und wie Sie die Anpassung Ihrer Mitgliedsbeiträge transparent und überzeugend argumentieren können.

LG: MA23-WEB-430

Termin: 21.09.2023, 18 - 19.30 Uhr

Referent: Dietmar Fischer, Dipl.-Wirtsch.-Ing.
Fischer Sportmanagement

Vereinsrecht

■ Grundlagen Recht – Vereinsrecht Einführung

Das Vereinswesen ist von vielen rechtlichen Vorgaben geprägt. Gleichzeitig sind die Anforderungen an das Rechtswissen für Laien zunehmend hoch, die Sachlagen oft komplex und nicht jeder hat den Vorteil, von Hause aus Jurist zu sein. Dieses Web-Seminar verschafft Ihnen einen ersten kompakten Überblick über die wichtigsten Aspekte des Vereinsrechts. Welche Regelungen gibt es im Vereinsrecht? Was bedeutet es, ein eingetragener Verein zu sein? Was steckt hinter dem Begriff der Gemeinnützigkeit? In dieser Einführung wird der fachliche Grundstein in Sachen Vereinsrecht gelegt, weitere Web-Seminare sorgen darauf aufbauend für Vertiefung in die Materie.

LG: MA23-WEB-420

Termin: 01.03.2023, 18 - 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Berg, Sportbund Rheinland

■ Grundlagen Recht – Satzungs- gestaltung und -änderung

Jeder Verein hat sie, die Satzung. Wenige Vereinsvertreter wissen, was in der Satzung steht und welche rechtliche Bedeutung die Satzung für das Vereinsleben hat. Die Satzung ist de facto das Vereinsgesetz und ist damit zwingend zu beachten. Da lohnt es sich, die Satzung regelmäßig auf ihre Aktualität und Zweckmäßigkeit zu prüfen. Insbesondere sehr lange bestehende Satzungen können einem Verein die ein oder andere unliebsame Überraschung bescheren. Unser Seminar informiert Sie über das aktuelle Vereinsrecht, was Sie in Ihrer Satzung umsetzen müssen und wie diese am besten zu gestalten ist.

LG: MA23-WEB-421
Termin: 20.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Barbara Berg, Sportbund Rheinland

■ Aufbau Recht – Die Mitglieder- versammlung

Die Mitgliederversammlung ist das oberste Vereinsorgan und für die Mitglieder die Gelegenheit, bei Entscheidungen mitzubestimmen. Ihre Beschlüsse sind verbindlich und haben rechtliche Relevanz. Schon bei der Vorbereitung können Fehler unterlaufen, die das Ziel der Veranstaltung gefährden. Das muss nicht sein! In unserem Seminar erfahren Sie, wie eine Mitgliederversammlung geplant und ordnungsgemäß durchgeführt wird und welche Rolle die Satzung dabei spielt.

LG: MA23-WEB-422
Termin: 09.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Barbara Berg, Sportbund Rheinland

■ Aufbau Recht – Haftungsfragen im Vorstand

„Wir stehen mit einem Bein im Gefängnis“, hört man öfter von Vorstandsmitgliedern. Ganz so ist es nicht. Der Gesetzgeber hat die Haftung ehrenamtlicher Vorstandsmitglieder auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz begrenzt. Eine erfreuliche Änderung des BGB. Aber in der Tat können Vorstandsmitglieder in bestimmten Fällen persönlich haftbar gemacht werden. Unser Seminar informiert Sie über die gesetzlichen Regelungen zur Haftung ehrenamtlicher Vorstände. Sie erfahren, in welchen Fällen es zu einer Haftung kommen kann und welche Möglichkeiten der Haftungsbeschränkung und Risikominimierung Sie haben.

Referent: Stefan Schwarz, Rechtsanwalt

LG: MA23-WEB-423
Termin: 27.04.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG: MA23-WEB-424
Termin: 04.10.2023, 18 - 19.30 Uhr

Medienrecht & Datenschutz

■ Grundlagen Medienrecht

Ob beim Abschlussbild der Vereinsfahrt, bei Bildern für die Homepage oder Fotos vom Fußballspiel für den Pressebericht, die Veröffentlichung von (personenbezogenen) Bildern und Daten in den Medien gehört zum Alltag der Vereinsarbeit. Dennoch herrscht häufig Rechtsunsicherheit, wenn es um den korrekten Umgang mit Veröffentlichungen geht. Mit diesem Seminar können Sie dem entgegenwirken. Hier werden die wichtigsten juristischen Aspekte rund um das Medien- und Urheberrecht beleuchtet: Bildrechte, Pflichtangaben, Impressum, Copyright, Urheberrecht und vieles mehr.

LG: MA23-WEB-425
Termin: 30.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Alexander Brittnner, Rechtsanwalt

■ Aufbau Medienrecht

Sie haben am Web-Seminar „Grundlagen Medienrecht“ teilgenommen und haben Interesse an einem tiefergehenden Einblick in das Thema? Oder Sie sind mit dem Thema Medienrecht schon vertraut und möchten Ihren Erfahrungsschatz erweitern? Dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig. Ob Bildrechte, Pflichtangaben, Impressum, Copyright oder Urheberrecht, die vielfältigen Aspekte des Medienrechts werden hier aufbauend auf den Grundlagen näher beleuchtet. Anhand von praxisnahen Beispielen erfahren Sie, wie Sie und Ihr Verein medienrechtlich auf der sicheren Seite agieren.

LG: MA23-WEB-426
Termin: 13.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Alexander Brittnner, Rechtsanwalt

■ Grundlagen Datenschutz – Datenschutz im Verein

Datenmissbrauch und Datenklau – Schlagworte, die häufig in den Medien kursieren. Auch im Rahmen der Vereinsverwaltung müssen die Datenschutzgrundverordnung und das Bundesdatenschutzgesetz beachtet werden. Das Bundesdatenschutzgesetz schreibt z.B. vor, einen Datenschutzbeauftragten zu bestellen, wenn in der Regel mindestens 20 Personen ständig mit Datenverarbeitung beschäftigt sind. Was bedeutet Datenschutz konkret für die Vereinspraxis? Welche Mitgliedsdaten dürfen wie erhoben, verarbeitet und weitergegeben werden? Haftet der Vorstand für Datenmissbrauch? Diese und weitere Fragen werden anhand von praxisnahen Fallbeispielen in diesem Seminar behandelt.

LG: MA23-WEB-427
Termin: 16.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Dr. Frank Weller, Rechtsanwalt

■ Aufbau Datenschutz – Verarbeitungs- verzeichnis und Informationspflichten

Mit Einführung der DSGVO muss jeder Verein das Verarbeitungsverzeichnis zur Verarbeitung personenbezogener Daten führen. In diesem Verzeichnis werden alle Verarbeitungsvorgänge aufgelistet. Woher kommen die Mitgliederdaten in Ihrem Verein? Wo gehen diese Daten hin? Wie lange werden Daten gespeichert? Was passiert mit Daten, wenn sie nicht mehr benötigt werden? Wie Sie dieses Verzeichnis rechtssicher und praktikabel gestalten und welche Informationspflichten mit der DSGVO einhergehen, erfahren Sie in diesem praxisnahen Web-Seminar.

LG: MA23-WEB-428
Termin: 15.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Dr. Frank Weller, Rechtsanwalt

■ Aufbau Datenschutz – der Datenschutzbeauftragte

Datenmissbrauch und Datenklau – so lauten die Schlagworte in der öffentlichen Diskussion, wenn der Datenschutz versagt hat. Ein Thema auch für Vereine! Das Bundesdatenschutzgesetz schreibt vor, einen Datenschutzbeauftragten zu bestellen, wenn in der Regel mehr als 20 Personen ständig mit Datenverarbeitung beschäftigt sind. Zudem ist der verantwortungsvolle Umgang mit Daten ein Qualitätsmerkmal Ihrer Vereinsarbeit! Die wichtigsten Fragen rund um das Thema Datenschutz und damit das verbundene rechtliche Wissen im Verein werden anhand von Fallbeispielen in dieser Kurzschulung für aktuelle und zukünftige Datenschutzbeauftragte behandelt.

LG: MA23-WEB-429
Termin: 20.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Dr. Frank Weller, Rechtsanwalt

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

■ Internetauftritt – Homepage

Die Homepage ist das Aushängeschild und die Visitenkarte des Vereins. Vom professionellen Vereinsauftritt bis zur lieblos gestalteten, mit veralteten Informationen versehenen Homepage gibt es in der Vereinslandschaft alles. Dabei ist die Homepage sowohl für die Mitglieder als auch für Interessenten eine wichtige Informationsquelle. Unser Seminar informiert Sie über einen sinnvollen Aufbau der Homepage, wie es Ihnen gelingt, interessante Inhalte zu kreieren und wie Sie damit ein positives Bild Ihres Vereins aufbauen können.

LG: MA23-WEB-431
Termin: 07.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Benedikt Wolter,
Marketing Mittelrhein

■ Social Media – Grundlagen

Sie sind Einsteiger auf dem Gebiet Social Media und möchten diese Aufgabe in Ihrem Verein übernehmen? Oder nutzen Sie Social Media bislang nur privat? Wir verschaffen Ihnen einen kompakten Überblick. Dieser Basic-Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen der wichtigsten digitalen Kanäle wie Facebook, Instagram & Co. Sie lernen die wichtigsten Funktionen kennen und welchen Mehrwert Sie ihren Mitgliedern dadurch bieten können. Anhand von praxisnahen Beispielen erfahren Sie, wie Sie digitale Medien gewinnbringend für Ihre Vereinsarbeit einsetzen können.

LG: MA23-WEB-432
Termin: 07.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Stefan Rasic, Marketing Mittelrhein

■ Social Media – Datenanalyse

Likes, Follower, Reichweite – das sind die wichtigsten Kennzahlen auf Social Media-Plattformen. Jetzt hat der eigene Verein endlich eine Facebook oder Instagram Seite, doch wie kommt man nun zu mehr Reichweite? Aber was bedeutet „Reichweite“ eigentlich konkret im Social Media-Kosmos? Wo ist der Unterschied zu Kennzahlen wie Impressionen, Interaktionen und Reaktionen? Zahlen über Zahlen finden sich in den Auswertungstools der Kanäle wieder. Wenn man diese jedoch richtig zu lesen und anzuwenden weiß, kann man hieraus einen großen Mehrwert für den eigenen Kanal erzielen. Worauf es beim Zahlen-Jonglieren in Social Media ankommt, lernen Sie in diesem Workshop.

LG: MA23-WEB-433
Termin: 12.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Stefan Rasic, Marketing Mittelrhein

■ Social Media – Redaktionsplanung

Was soll ein Verein nur posten? Wie bereite ich interessante Inhalte für Social Media perfekt auf? Und vor allem: Wie komme ich an diese Themen? Ein gutes Social Media Marketing beginnt immer mit einer sinnvollen Reaktionsplanung. In diesem Workshop lernen Sie mehr über die Themenrecherche, wie man Themen geeignet aufbereitet und wie man sie am besten plant und vorbereitet. Das Beste daran: nach dem Workshop haben Sie bereits konkrete Ideen für Ihre Social Media-Aktivität.

LG: MA23-WEB-434
Termin: 16.05.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Benedikt Wolter, Marketing Mittelrhein

■ Social Media – Visuelle und Textliche Gestaltung

Wie funktioniert die richtige grafische und textliche Ansprache insbesondere auf den Social Media-Kanälen Instagram und Facebook? Bekanntlich ist ja das Auge mit, aber auch die Headline sollte sitzen. Wie gestaltet man also am besten Bilder und wie schreibt man gute Texte für Social Media? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Instrumenten eine gute Grafik und somit ein professionelles Branding erzielen können. Von unserem Experten erhalten Sie hilfreiche Tipps und Tricks für den „perfekten Post“.

LG: MA23-WEB-435
Termin: 29.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Stefan Rasic, Marketing Mittelrhein

■ Social Media – Community Management

Posten ist auf Social Media nur die halbe Miete. Social Media soll auch „social“ sein – und das bedeutet zu interagieren! Doch wie geht man mit den eigenen Fans und Follower am besten um? Muss man auf jeden Kommentar antworten? Und wie schnell sollte man reagieren? Um das Community Management auf Facebook, Instagram und Co. gibt es viele Mythen und Halbwahrheiten. Wir räumen in diesem Workshop damit auf und geben Ihnen konkrete Handlungshilfen an die Hand, um die eigene Community zu moderieren und darüber hinaus für die eigenen Themen zu begeistern und so für sich zu nutzen. Denn am Ende gewinnt immer die gute Kommunikation.

LG: MA23-WEB-436
Termin: 18.07.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Benedikt Wolter, Marketing Mittelrhein

■ Öffentlichkeitsarbeit – Kontakt zur Presse

Die Pressearbeit ist ein wichtiger Teil der Öffentlichkeitsarbeit im Verein. Aber es ist nicht immer einfach, den Verein mit einem Artikel in der Presse zu platzieren, insbesondere, wenn es sich um eine überregionale Zeitung handelt. Hier gibt es einige Aspekte zu beachten, mit denen sich unser Seminar beschäftigt. Wie erstelle ich einen Presstext? Wie kann ich den Kontakt zur Redaktion ausbauen? Welche Nachricht ist für die Redaktion brauchbar? Erfahren Sie, was Sie beim Umgang mit der Zeitungsredaktion alles beachten sollten und dies aus erster Hand von einem Redaktionsmitglied der Zeitung.

LG: MA23-WEB-437
Termin: 05.07.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Mirko Blahak, Redakteur

■ Öffentlichkeitsarbeit – Printmedien richtig gestalten

Trotz des digitalen Zeitalters sind Printmedien in der Vereinswerbung unverzichtbar. Flyer, Broschüren, Vereinszeitschriften oder Plakate gehören zu den Standards der Öffentlichkeitsarbeit. Für einen erfolgreichen Einsatz sollten sie konzeptionell gut geplant und gestalterisch hochwertig produziert werden. In diesem Seminar werden die Grundlagen der Konzeption und Gestaltung von Drucksachen im Verein vermittelt. Von der Konzeption (Ziele und Zielgruppen, Corporate Design) über die Gestaltung (Formate, Farbe, Fläche, Bild, Typografie) bis zu Empfehlungen für den Druck (Papier, Druckvorbereitung, Druckereien) – hier werden die wichtigsten Aspekte eines ansprechenden Printprodukts vermittelt.

LG: MA23-WEB-438
Termin: 03.05.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Denise Ademes

Versicherung

■ Versicherung – ARAG Sportversicherung Basics

Die Vereine im Sportbund Rheinland sind über den ARAG Sportversicherungsvertrag versichert. Diese speziell für den Sportbetrieb entwickelte Absicherung deckt die größten Risiken im Vereinsbetrieb ab. Das ist allgemein bekannt. Geht es ins Detail, sind sich auch langjährige Vereinsvertreter häufig in Versicherungsfragen unsicher. Was und wer ist denn nun im Rahmen der ARAG Sportversicherung genau versichert? Was muss ich tun, wenn ein Schadensfall eintritt? In diesem Grundlagenseminar bekommen Sie einen kompakten Überblick über die ARAG Sportversicherung und deren Leistungen für Ihren Verein.

LG: MA23-WEB-439
Termin: 08.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Jost Schäfer, ARAG Sportversicherung

■ Versicherung – Verwaltungsberufsgenossenschaft (VGB)

Die Verwaltungsberufsgenossenschaft ist die gesetzliche Unfallversicherung der Sportvereine. Doch die Themen rund um die VBG sind komplex. Zudem ist es in Sportvereinen nicht immer ganz einfach, die Grenzen zwischen unversicherten und versicherten Personen und Tätigkeiten zu ziehen. Dieses Seminar soll Ihnen daher einen allgemeinen Überblick darüber geben, was der gesetzliche Unfallversicherungsschutz für Sportvereine bedeutet. Was ist die gesetzliche Unfallversicherung? Was müssen Vereine beachten? Welche Leistungen gibt es? Wer ist versichert? Und welche Tätigkeiten sind versichert? Welche Vorteile haben wir von der VBG? Dabei richtet sich das Seminar nicht nur an Vereine, welche bezahlte Sportler und Sportlerinnen beschäftigen, sondern an alle Vereine mit versicherten Personen – vom Geschäftsstellenpersonal über Übungsleiter/innen bis hin zu Beteiligten aus dem Ehrenamt.

LG: MA23-WEB-440
Termin: 15.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Jost Schäfer, ARAG Sportversicherung

■ Versicherung – ARAG Unfall- und Haftpflichtversicherung

Die Unfallversicherung gehört zum Versicherungsschutz gegen die Folgen körperlicher Unfälle, die sich während des Sportbetriebs oder anderer versicherter Veranstaltungen des Vereins ereignet haben. Die Haftpflichtversicherung des Vereins greift immer dann, wenn Mitglieder oder auch Dritte einen Schadensersatzanspruch gegen den Verein geltend machen. Die beiden Versicherungen werden von vielen Vereinsvertretern gleichgesetzt bzw. nicht genau voneinander unterschieden. Was ist zu beachten, wenn ein Unfall passiert? Wer und was ist im Rahmen der jeweiligen Versicherung abgesichert? Wie ist der Verein abgesichert, wenn Schadensersatzansprüche an ihn gestellt werden? Anhand vieler Beispiele mitten aus dem Vereinsleben werden wir Ihnen in diesem Seminar zu mehr Klarheit bei der Abgrenzung und zu mehr Handlungssicherheit verhelfen.

LG: MA23-WEB-441
Termin: 20.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Jost Schäfer, ARAG Sportversicherung

■ Vermögensschadenshaftpflichtversicherung / D&O-Versicherung

Die Haftung der handelnden Personen ist eines der relevantesten Rechtsthemen des Vereins. Glücklicherweise enthält der ARAG Sportversicherungsvertrag Versicherungsleistungen, die das Risiko minimieren. Die Vermögensschadenshaftpflichtversicherung schützt alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, die im Auftrag des Vereins tätig sind. Sie leistet immer dann, wenn dem Verein oder auch Dritten ein Vermögensschaden durch fehlerhaftes Handeln der vom Verein beauftragten haupt- oder ehrenamtlichen Mitarbeiter entstanden ist. Seit Kurzem ist auch die D&O Versicherung Bestandteil des ARAG Sportversicherungsvertrages. Sie sichert das persönliche Haftungsrisiko der Vorstände der Vereine ab, sofern an sie eine Schadensersatzforderung vom Verein oder auch von Dritten gestellt wird. Wie genau die Leistungen dieser beiden Versicherungen aussehen und wer jeweils versichert ist, das erfahren Sie im Detail in diesem Seminar.

LG: MA23-WEB-442
Termin: 28.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Jost Schäfer, ARAG Sportversicherung

■ Versicherung – ARAG: Sinnvolle Zusatzversicherungen

In Versicherungsfragen ist das Versicherungsbüro der ARAG im Haus des Sports der erste Ansprechpartner für Mitglieder. Generell sind alle Mitgliedsvereine des Sportbundes Rheinland über den ARAG Sportversicherungsvertrag versichert. Für einige Vereine lohnt sich auch eine Zusatzversicherung. Je nach Größe und Bedürfnissen der Vereine kann die ARAG Sportversicherung hier weiterhelfen und individuelle Angebote machen. Welche Zusatzversicherung Sie in welchem Schadensfall absichern kann und wann eine Zusatzversicherung zu empfehlen ist, darüber informiert Sie in diesem Web-Seminar die ARAG Sportversicherung.

LG: MA23-WEB-443
Termin: 16.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Jost Schäfer, ARAG Sportversicherung

Digitalisierung

■ Digitalisierung im Verein

Zum Thema Digitalisierung gibt es auch für Vereine viele Angebote und Möglichkeiten. Oft sind die Vereinsvertreter von der Informationsflut erschlagen und es bedeutet schon eine Menge Arbeit, die verschiedenen Angebote so zu filtern, dass sie auf den eigenen Verein passen. Um den ersten Schritt in Richtung digitale Vereinsarbeit zu gehen, möchten wir in diesem Webseminar Anreize und Hilfestellungen bieten, wie es in Ihrem Verein gelingen kann mit der Zeit zu gehen und den ersten Schritt in eine digitale Vereinsverwaltung oder Ablage zu gehen. Ein besonderes Anliegen ist es uns dabei, dass niemand auf der Strecke bleibt und die Hürden von digitalen Anforderungen so gering wie möglich gehalten werden.

Referentin: Wera Sindermann,
Sportbund Rheinland

LG: MA23-WEB-451
Termin: 10.05.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG: MA23-WEB-452
Termin: 21.11.2023, 18 - 19.30 Uhr

■ Vereinssoftware IntelliVerein – Online Lösungen für Vereine

Die Vereinssoftware IntelliVerein bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Ihre Vereinsarbeit einfacher und effektiver zu gestalten. Ganz nach Bedarf bietet diese Software unterschiedliche Bausteine, wie die Mitgliederverwaltung, ein Buchführungsmodul, die Beitrags-

verwaltung sowie einen Websiteauftritt. Bei Bedarf können auch ein Online-Platzbuchungssystem bzw. Kursbuchungssystem integriert werden. Die Software ist online basierend und kann daher mittels Vergabe von Zugangsberechtigungen von vielen Mitarbeitern im Verein genutzt werden. Ein großes Plus, insbesondere wenn Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden sollen. Unser Seminar stellt Ihnen die Software vor und informiert Sie über Kosten sowie technische Voraussetzungen.

LG: MA23-WEB-444
Termin: 13.02.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Vereinsverwaltung und Ehrungen

LG: MA23-WEB-445
Termin: 28.03.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Zugangsberechtigungen

LG: MA23-WEB-446
Termin: 25.05.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Kurse, Gruppen und Gruppenleiter

LG: MA23-WEB-447
Termin: 20.06.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Buchführung

LG: MA23-WEB-448
Termin: 06.07.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Beitragsverwaltung

LG: MA23-WEB-449
Termin: 10.10.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

■ IntelliVerein – Integrierte Homepage

LG: MA23-WEB-450
Termin: 21.11.2023, 17 - 18.15 Uhr
Referent:

Vereinsentwicklung

■ Fusion & Kooperation im Sport

Nicht nur aufgrund der angespannten Finanzlage, sondern oft auch aus strategischen Überlegungen befassen sich immer mehr Vereine mit dem Thema Kooperation aber auch Fusion. Insbesondere im Spielbetrieb bestehen Kooperationen in Form von Spielgemeinschaften schon lange, auch hier kommt häufig die Frage auf, ob eine Fusion Sinn macht. In diesem Seminar stellen wir verschiedene Kooperationsmöglichkeiten vor und beantworten die Frage, wann Fusionen sinnvoll sind und wann nicht. Wir zeigen auf, was die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, die praktische Vorgehensweise bei Anbahnung und Durchführung von Kooperationen und Fusionen sind und welche rechtlichen und versicherungstechnischen Fragen zu beachten sind.

LG: MA23-WEB-416
Termin: 08.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referenten: Barbara Berg, Sportbund Rheinland,
Dennis Gronau, Fußballverband
Rheinland

■ Leitfaden Angebotsentwicklung

Demografische Entwicklung, kommerzielle Konkurrenz, Dienstleistungsmentalität der Mitglieder – das sind nur einige Dinge, mit denen Sportvereine sich heute und zukünftig auseinandersetzen müssen. Doch wie sieht diese Auseinandersetzung konkret aus? Wie gehe ich bei der Planung neuer Angebote vor und wie kann eine Erweiterung des Portfolios sinnvoll gestaltet werden? In diesem Web-Seminar zeigen wir Ihnen, welche Anforderungen zukünftig an Vereinsangebote gestellt werden und wie Sie bei der Entwicklung individueller Lösungsstrategien für Ihren Verein konkret vorgehen können.

LG: MA23-WEB-417
Termin: 19.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

■ Leitfaden Mitarbeiterentwicklung

Ein wesentliches Ziel in der Vereinsarbeit ist, eine ausreichende Zahl an engagierten und kompetenten Mitarbeitern zu haben, die ihr Wissen und ihre Zeit zur Verfügung stellen. In diesem Web-Seminar erhalten Sie für die strategische Mitarbeiterentwicklung einen kompakten Leitfaden. Angefangen von der Motivation insbesondere ehrenamtlicher Kräfte, über die Themen Bedarfsanalyse und Mitarbeitermarketing bis hin zu den Instrumenten der Förderung und Bindung, Sie bekommen das notwendige Rüstzeug, damit das Thema Mitarbeit in Ihrem Verein nicht dem Zufall überlassen wird.

LG: MA23-WEB-418
Termin: 13.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

■ Leitfaden Aufgabenverteilung im Vorstand

Die Grundvoraussetzung für einen reibungslosen Ablauf im Verein ist eine klare Abgrenzung von Tätigkeitsbereichen und Verantwortlichkeiten. Eine strukturierte und transparente Aufgabenverteilung verbessert die Effektivität, beschleunigt Arbeitsprozesse und reduziert Konflikte. Denn nicht selten ist eine unzureichende Regelung der Verantwortlichkeiten die Ursache für Spannungen im Vorstand. In diesem Leitfaden lernen Sie, wie Sie in Ihrem Verein das Thema „transparente Organisationsstruktur“ angehen können. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben delegieren können, um den Vorstand zu entlasten und wie der Kommunikationsfluss zwischen allen Gliedern der Organisation optimiert werden kann.

LG: MA23-WEB-419
Termin: 27.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

■ Sprechstunde Netzwerkgruppen – Austausch & Coaching

Das Netzwerkgruppen Coaching besteht aus der regelmäßigen Zusammenkunft einer festen Gruppe von 6 bis 10 Vereinsvertretern, einem definierten Ablauf und der professionellen Anleitung durch unsere Moderatorin. Während dieser Treffen werden konkrete Fälle und Fragestellungen aus der Vereinspraxis der Teilnehmer im Detail gemeinsam und lösungsorientiert durchgearbeitet. Gleichzeitig ist es eine hervorragende Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Doch was erwartet Sie konkret, wenn Sie sich für eine Netzwerkgruppe anmelden? Wie ist der genaue Ablauf? Wie viel Aufwand werden Sie investieren? Und welchen Nutzen haben Sie persönlich und Ihr Verein davon? Diese und weitere Fragen werden in unserer Sprechstunde beantwortet. Sie können einen unverbindlichen Eindruck dessen bekommen, was Sie bei der Teilnahme an einer Netzwerkgruppe erwartet und alle offenen Fragen direkt live klären.

Referentin: Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

LG: MA23-WEB-453
Termin: 13.02.2023, 18 - 19.30 Uhr

LG: MA23-WEB-454
Termin: 27.03.2023, 18 - 19.30 Uhr

IntelliVerein

Online Vereinsverwaltung

Gefördert vom Sportbund Rheinland



Jetzt Zuschuss sichern unter www.intellionline.de/sbrangebot

Ihre Vorteile

- ab 0€ im ersten Jahr durch Förderung des Sportbund Rheinland*
- deutliche Zeitersparnis
- geschützter Online-Zugriff
- keine Installation notwendig
- integriertes Berechtigungskonzept
- Support und Updates kostenlos

* Weitere Informationen: www.intellionline.de/sbrangebot
Die Zuschussrichtlinien erhalten Sie beim Sportbund Rheinland e.V.

Entlasten Sie Ihre Ehrenamtlichen auch mit weiteren Online-Softwarelösungen für Vereine

IntelliCourt
Plätze online
buchen und ver-
walten

IntelliEvent
Kurse online
buchen und ver-
walten

IntelliWebs
Website ein-
fach selbst
erstellen

Jugendarbeit

■ Wir schauen hin – Keine Chance für sexualisierte Gewalt

Von A wie Ansprechpartner bis V wie Verhaltenskodex reichen die möglichen Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Verein. Im Kurzseminar zum gleichnamigen Projekt der Sportorganisationen in Rheinland-Pfalz stellen wir mögliche Präventionsbausteine und deren Umsetzung im Verein vor. Musterbeispiele runden das Angebot ab. Auf dieser Basis können Vereinsvorstände und Ansprechpartner das Thema im Verein selbstständig angehen.

LG: SJ23-WEB-400
Termin: 01.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Susanne Weber

■ Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 1

Egal ob Trainingsplan, Spielanleitung, Arbeitsauftrag, Moderation einer Team-Sitzung oder Tagesablauf für eine „Ferien am Ort“-Aktion, egal ob deine Zielgruppe kleine Kinder oder Jugendliche sind: Visualisierungen sind ein kreatives Werkzeug und unterstützen bei der Informationsvermittlung in deiner Jugendarbeit. Das Gehirn wird angeregt und die Merkfähigkeit der „Kids“ wird verbessert. In diesem Web-Seminar lernst du die ersten „Striche“ der Visualisierung kennen und wirst in kürzester Zeit zum „Künstler“. Einfache Zusammenhänge werden in Bilder gepackt. Nach diesem Web-Seminar wirst du im Besitz von einigen eigenen Vorlagen zum Thema Jugendarbeit sein.

LG: SJ23-WEB-401
Termin: 08.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Ralph Alt

■ Vereinsevents – So wird es ein Erfolg

Neben dem reinen Wettkampfbetrieb und der sportlichen Betätigung legen immer mehr Vereine und Gruppen Wert auf gemeinschaftliche Veranstaltungen (Ausflüge, Spielenachmittage, Jugendherbergsaufenthalte). Wie wird eine solche Veranstaltung Erfolg versprechend organisiert? Wie muss ich die Veranstaltung gestalten, dass sie für Kinder und Jugendlichen interessant ist und sie zur Mitarbeit motiviert? Woran muss man alles denken und was muss man alles beachten? Der Lehrgang möchte Antworten und Hilfestellung geben.

LG: SJ23-WEB-402
Termin: 01.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Bernhard Busenkell-Röser

■ Jugendbooster – Fördermöglichkeiten für die Jugendarbeit

Die Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz bietet vielfältige Fördermöglichkeiten im Bereich der Jugendarbeit an. Im Zuge der Neuausrichtung der Sportjugend wurde das Förderinstrument „Jugendbooster“ entwickelt. Sportvereine und Verbände haben die Möglichkeit für innovative Projekte in der Jugendarbeit einen Zuschuss von bis zu 1.000 Euro zu erhalten. In diesem Web-Seminar werden die Richtlinien und Best-Practice-Beispiele vorgestellt. Auf der Suche nach jungen Mitgliedern gibt es für Sportvereine auch die Möglichkeit über eine Kooperation mit Kitas. Wir stellen Ihnen den Fördertopf und die besten Beispiele der letzten Jahre vor.

LG: SJ23-WEB-403
Termin: 02.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Daniel Rempfer

■ Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 2

Dieses Seminar richtet sich sowohl an die Teilnehmer von Teil 1, als auch an bereits erfahrene Visualisierungsbegeisterte. In diesem Web-Seminar werden wir die Strukturen und Aufgaben der überfachlichen Jugendarbeit in Wort und Bild (Sketchnotes) darstellen. Wir werden gemeinsam verbindliche Schritte zur Gestaltung der überfachlichen Jugendarbeit im Sportverein visualisiert auf den Weg bringen. Auch in diesem Seminar zeigt sich wieder, dass Visualisierungen als kreatives Werkzeug – zur Unterstützung der Informationsvermittlung in der Jugendarbeit – sehr hilfreich sind.

LG: SJ23-WEB-404
Termin: 08.03.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Ralph Alt

■ Aggressionen im Training – Was tun?

Was tun bei undisziplinierten Gruppen? Wie reagiere ich richtig, wenn Kinder im Training aggressiv werden? Wie kann ich Chaos im Training vermeiden? In diesem Web-Seminar werden wir zunächst typische Situationen im Training beleuchten und systematisieren. Anschließend werden wir unsere eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster als Übungsleiter analysieren, um positive Ansätze ebenso wie mögliche Fehler zu erkennen und die eigene Reaktion an unterschiedliche Situationen zu optimieren.

LG: SJ23-WEB-406
Termin: 18.04.2023, 18 - 21 Uhr
Dauer: 4 LE
Referent: Prof. Dr. phil. Sven Schneider

■ Crashkurs – Jugendarbeit

Die heutige junge Generation ist das Zukunftspotential eines Vereins. Das mangelnde Interesse von Kindern und Jugendlichen an den Vereinsangeboten und an der Mitarbeit im Verein bereitet daher vielen Vereinsvertretern Kopfzerbrechen. Dieses Seminar bietet für Neueinsteiger und alle Interessierten, Anregungen und Tipps, wie Sie Ihren Verein jugendattraktiv gestalten und beschäftigt sich mit den Fragen: Wie viel Eigenständigkeit der Jugend ist notwendig, und welche Voraussetzungen müssen dafür geschaffen werden? Wo liegen die Interessen der Kinder und Jugendlichen und wie kann man am besten daran anknüpfen? Wie kann die Jugendarbeit finanziert werden und welche Zuschüsse gibt es?

LG: SJ23-WEB-407
Termin: 19.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Ralph Alt

■ Crashkurs – Ansprechpartner Kinderschutz

Um Kinderschutz im Verein nachhaltig zu verankern und zur Umsetzung von Präventionsmaßnahmen gegen sexualisierte Gewalt ist es ratsam, Ansprechpartner für das Themenfeld im Verein zu benennen. Doch was ist eigentlich die Aufgabe von Ansprechpartnern? Welche Dinge sollten beachtet werden? Und wo können sich Ansprechpartner mit Fragen hinwenden? Diesen Fragen gehen wir im Rahmen des Seminars nach und geben Ansprechpartnern somit eine Orientierung für ihre Tätigkeit im Verein. Das Seminar richtet sich dabei sowohl an Ansprechpartner, Vorstandsmitglieder als auch Interessierte.

LG: SJ23-WEB-408
Termin: 26.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Susanne Weber

■ Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 3

Auch dieses Seminar richtet sich sowohl an die Teilnehmer von Teil 1 und 2, als auch an bereits erfahrene Visualisierungsbegeisterte. Eine lesbare Schrift und ansprechende Gestaltung von Flipcharts und Plakaten ist gerade in der Jugendarbeit bedeutend. Inhalte sichtbar machen, Bild und Wort miteinander verbinden und Zusammenhänge veranschaulichen, hilft sowohl „Lehrenden“ als auch „Lernenden“. In diesem Web-Seminar erhalten Sie Tipps und Tricks zum Plakatlayout. Ansprechende Schrift, Figur- und Symbolzeichnungen und geeigneten Materialien sind hierbei wichtig. Für wen gestalte ich ein Plakat und wie begeistere ich mich selbst und meine Gruppe, um ein Plakat zu gestalten?

LG: SJ23-WEB-409
Termin: 10.05.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Ralph Alt

■ Zuschüsse in der Jugendarbeit

Eine Kinderfreizeit mit Übernachtung, mit der Jugend mehrere Tage unterwegs, eine Schulung für Betreuer, ein Spielfest oder gar eine Veranstaltung zur politischen Jugendbildung? Hierfür gibt es Zuschüsse vom Land Rheinland-Pfalz und von den Landkreisen bzw. kreisfreien Städten. Wir erklären, welche Zuschüsse es für die Jugendarbeit im Sportverein gibt und wie sie richtig beantragt werden.

LG: SJ23-WEB-410
Termin: 25.05.2023, 19 - 20.30 Uhr
Referent: Josef Daitche

LG: SJ23-WEB-415
Termin: 23.11.2023, 19 - 20.30 Uhr
Referent: Josef Daitche

■ Internationale Jugendarbeit im Sport

Seit über vierzig Jahren pflegt die Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz bei internationalen Jugendbegegnungen den Kontakt zu ihren Partnerorganisationen der Jugendarbeit weltweit. Führungsdelegationen der Sportjugend, die im Ausland weilen oder Delegationen ausländischer Partner, die zu Besuch in Rheinland-Pfalz sind, bieten interessierten Vereinen und Verbänden die Möglichkeit der Kontaktaufnahme zur Durchführung von Jugendbegegnungen auf regionaler und verbandsbezogener Ebene. In diesem Web-Seminar stellen wir Ihnen die Förderprogramme der internationalen Jugendarbeit vor. Attraktive Fördermöglichkeiten aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes, sowie Fördertöpfe des Deutsch-französischen-Jugendwerkes bieten den Sportvereinen und Sportverbänden in Rheinland-Pfalz sehr gute Chancen, um den Mitgliedern interessante Angebote des internationalen Austausches zu ermöglichen.

LG: SJ23-WEB-411
Termin: 18.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referent: Steffen Grummt

■ Risikoanalyse: Hinschauen für mehr Kinderschutz im Verein

Eine individuelle Risikoanalyse ist die Grundlage für Präventionsmaßnahmen gegen (sexualisierte) Gewalt im Verein. Wie geht man eine Risikoanalyse an? Wer sollte am Prozess beteiligt werden? Und wie leitet man die erforderlichen Präventionsmaßnahmen für den eigenen Verein ab? Im Seminar lernen die Teilnehmer die Grundlagen einer Risikoanalyse kennen und erfahren welche Bedingungen zu einer erfolgreichen Umsetzung im Verein beitragen. Anhand von Praxisbeispielen wird die Ableitung von Präventionsmaßnahmen erprobt. Ziel ist es Vereinsmitarbeiter für bestehende Risiken im Sport zu sensibilisieren und so zu mehr Kinderschutz im Verein beizutragen.

LG: SJ23-WEB-414
Termin: 15.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Referentin: Susanne Weber

Präsenz-Seminare Jugendarbeit

Einige Seminare der Sportjugend Rheinland finden als Präsenz-Seminare, d.h. vor Ort statt.

■ Gewaltprävention: Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Übergriffen

Als Übungsleiter, Betreuer oder Vorstandsmitglied können Sie jederzeit damit konfrontiert werden, dass der Verdacht eines sexuellen Missbrauchs in Ihrem Verein besteht. Wo beginnt sexueller Missbrauch und wie verhält man sich richtig, wenn ein entsprechender Verdacht aufkommt? Anhand mehrerer praxisnahen Beispiele werden Grenzverletzungen verdeutlicht und Antworten gegeben, indem strafrechtliche wie auch zivilrechtliche Bestimmungen besprochen werden.

LG: SJ23-405
Termin: 22.03.2023, 18 - 21 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: keine
Dauer: 4 LE
Referent: Bernhard Busenkell-Röser

■ Visualisierung in der überfachlichen Jugendarbeit – Teil 4

In Teil 4 unserer Visualisierung-Reihe werden wir das gemeinsam Gelernte auffrischen. Wir werden Raum für neue Übungen und natürlich auch zum Ausprobieren haben. Wir werden gemeinsam an ganz persönlichen Bildaussagen arbeiten und somit den Blick zum spontanen Einsatz in der überfachlichen Jugendarbeit leichter machen. Sie erhalten mehr Sicherheit in der Anwendung und können bereits erstellte „Kunstwerke“ aus den Teilen 1 bis 3 gerne mitbringen. Fragen zur Gestaltung werden besprochen und bearbeitet, eigene Visualisierungen mit neuen Ideen angereichert. Vorlagen werden erweitert und kombiniert, eigene Symbole entwickelt, Schrift wirkungsvoll eingesetzt, Raumaufteilungen hinterfragt und Präsentationen im Dialog gestaltet Einzel- und Gruppenarbeiten sowie der Austausch unter Gleichgesinnten runden diese Fortbildung ab. Die Teile 1 bis 3 finden als Web-Seminare statt.

LG: SJ23-412
Termin: 30.09.2023, 9 - 16 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Ralph Alt

■ Crashkurs – Jugendarbeit

Die heutige junge Generation ist das Zukunftspotential eines Vereins. Das mangelnde Interesse von Kindern und Jugendlichen an den Vereinsangeboten und an der Mitarbeit im Verein bereitet daher vielen Vereinsvertretern Kopfzerbrechen. Dieses Seminar bietet für Neueinsteiger und alle Interessierten, Anregungen und Tipps, wie Sie Ihren Verein jugendattraktiv gestalten und beschäftigt sich mit den Fragen: Wie viel Eigenständigkeit der Jugend ist notwendig, und welche Voraussetzungen müssen dafür geschaffen werden? Wo liegen die Interessen der Kinder und Jugendlichen und wie kann man am besten daran anknüpfen? Wie kann die Jugendarbeit finanziert werden und welche Zuschüsse gibt es?

LG: SJ23-413
Termin: 08.11.2023, 18 - 21 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: keine
Dauer: 4 LE
Referent: Ralph Alt



Echt Gold wert.

VEREINE MACHEN MEHR ALS SPORT. VEREINE MACHEN GESELLSCHAFT.

Vereine sind **Mutmacher, Kraftspender, Unterstützer** und **zweite Heimat**. Mit ihrem gesellschaftlichen Engagement, das weit über den Sport hinausgeht, leisten Vereine einen wesentlichen Beitrag für die Qualität unserer Gesellschaft. Mit den „Sternen des Sports“ ehren wir dieses besondere Engagement.

Alles zum Wettbewerb und zur Online-Bewerbung unter:

www.sterne-des-sports.de

Oder direkt beim Sportbund Rheinland:

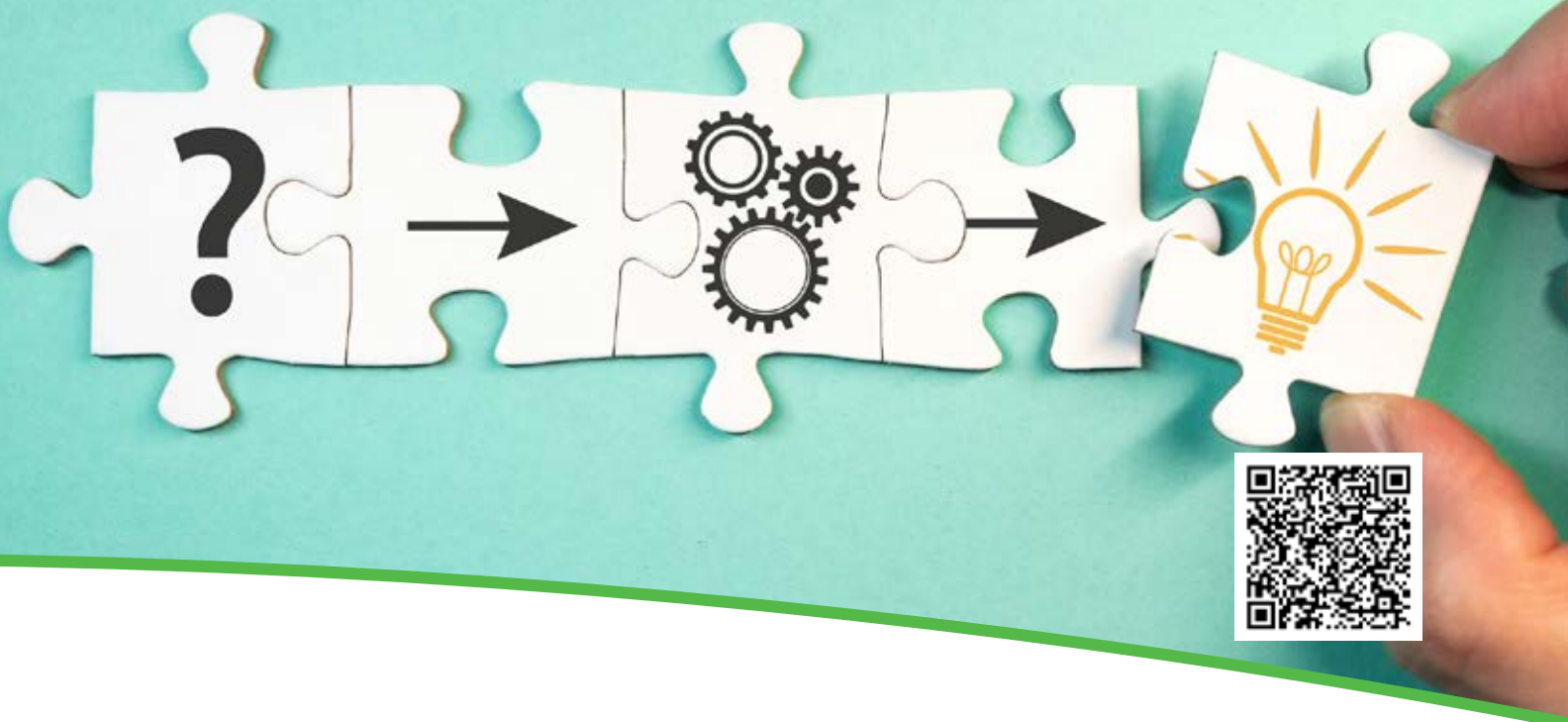
www.sportbund-rheinland.de

Eine Initiative von



Volksbanken
Raiffeisenbanken





Gebühr: Die Teilnahme an unseren Sonderveranstaltungen ist kostenfrei. Bei einer Absage später als 24 Stunden vor Seminarbeginn oder bei Nichtteilnahme wird eine Stornogebühr von 10 Euro fällig.

■ Info-Buffer für neue Vereine und neue Vorstandsmitglieder

Sie sind erst kürzlich Mitglied des Sportbundes Rheinland geworden oder haben eine Vorstandsfunktion übernommen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Info-Buffer ein. In lockerer Runde „servieren“ wir Ihnen die Leistungen des Sportbundes Rheinland, zeigen Ihnen auf, wo und wie wir Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen können und was Sie in Ihrem Vorstandsamt beachten müssen. Inhalte: Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Beratungs- und Serviceleistungen des Sportbundes Rheinland, Zuschussmöglichkeiten, Überblick zu Fragen des Vereinsmanagements wie Steuern, Finanzen, Haftung und Versicherung.

LG: MA23-501
Termin: 13.05.2023, 10 - 14 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Dauer: 5 LE
Referentinnen: Barbara Berg, Ines Cukjati, Sportbund Rheinland

■ Forum: Digitales Ehrenamt

In nahezu jedem Prozess der modernen Welt ist die Digitalisierung als fester Bestandteil zumeist ein willkommener Beschleuniger, auch wenn sie mit der Aneignung von weiteren Kompetenzen verbunden ist. Auch im Vereinsleben beschäftigen wir uns immer häufiger mit dem Thema der digitalen Transformation. Allen voran, hat die Pandemie dazu beigetragen, nicht nur administrative Prozesse im Verein zu digitalisieren. Viele Vereine beschäftigen sich in den letzten zwei Jahren intensiver mit der Aufgabe, bestimmte Abläufe durch digitale Instrumente zu vereinfachen und somit das Ehrenamt von oftmals zeitraubenden Tätigkeiten zu entlasten. Wie sehr diese Prozesse in unseren Vereinen schon in die Vereinsarbeit integriert worden sind, hat die Fachhochschule Remagen in einer Studie untersucht. Über diese Ergebnisse und einen Ausblick in die Zukunft des digitalen Ehrenamts möchten wir Sie in diesem Forum informieren.

LG: MA23-502
Termin: 17.03.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz
Dauer: 2 LE
Referent: Hochschule Koblenz

■ Forum: Regionale Vernetzung

Insbesondere in kleineren Gemeinden oder ländlichen Regionen tragen Sportvereine ganz wesentlich zur Förderung des Gemeinwesens und der Gesundheit bei und gelten als Brückenbauer zwischen den Menschen. Vereine erschaffen Räume des sozialen Miteinanders, wo sich Menschen unabhängig von Altersklassen, sozialer Schichtzugehörigkeit und Hierarchieebenen begegnen und ihre Interessen miteinander teilen können. Um die Vereinslandschaft so zu erhalten, wie sie ist, Vereine fit für die Zukunft zu machen und wieder mehr Freiwillige für bürgerschaftliches Engagement zu begeistern, braucht es nicht nur die tatkräftige Unterstützung von ehrenamtlich tätigen Menschen, sondern alle Institutionen einer Region, die Interesse an einem gesunden Gemeinwohl haben. Gemeinsam mit Vertretern des organisierten Sports, wollen wir in diesem Forum informieren, welche regionalen Netzwerke für Sportvereine wertvoll sind und wie diese zustande kommen.

LG: MA23-503
Termin: 29.09.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz
Dauer: 2 LE
Referent: Prof. Dr. Ronald Wadsack

■ Stammtisch für Großvereine: Community

Durch die neuen Technologien in der Kommunikation werden nicht nur der Auftritt des Vereins nach außen optimiert, auch die interne Kommunikation sowie das Netzwerk zu weiteren Vereinsvertretern profitieren davon. Bei dem Begriff Kommunikationsmanagement handelt es sich um die Organisation einer virtuellen Gemeinschaft. Und genau an diesem Punkt setzt der diesjährige Stammtisch für Großvereine an. Gemeinsam mit den Großvereinen des Sportbundes Rheinland wird ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, welches die Kommunikation zwischen den Vereinen stärken soll. Denn auch in Zukunft wird es Herausforderungen aber auch Möglichkeiten und entsprechende Lösungen geben, die auf das Vereinsleben im Sport zukommen werden. Über die Community für Großvereine soll es den Vereinsfunktionären ermöglicht werden Lösungsansätze, Ideen und weitere Informationen schnell und effektiv auszutauschen, um somit die Vereine untereinander zu stärken. An diesem Stammtisch soll erörtert werden, inwiefern die Umsetzung der Community funktioniert hat. Wie sehr hat diese Community die Kommunikation zwischen den Vereinen gestärkt und wie hoch war der Mehrwert des Informationsaustauschs.

LG: MA23-504
Termin: 17.11.2023, 16 - 18 Uhr
Ort: Koblenz
Dauer: 2 LE
Referent: SBR Management-Akademie

NETZWERKGRUPPE Austausch & Coaching

Wir bewegen Menschen.

Foto: LSB RLP/iStock/Andrii Yalanskyi



- Mit Gleichgesinnten Ideen und individuelle Lösungen für Ihr Vereinsproblem entwickeln.
- Feste Gruppe von 6 bis 10 Vereinsvertretern in regelmäßigem Austausch.
- Definierter Ablauf des Prozesses unter professioneller Moderation.



■ Ihre Ansprechpartner für die Sportpraxis

Matthias Poeppel

Abteilungsleiter Bildung Sportpraxis, Breitensport
Tel.: (0261) 135-102
Matthias.Poeppel@Sportbund-Rheinland.de

Christine Brück

Anmeldungen und Lizenzwesen
Tel.: (0261) 135-106
Christine.Brueck@Sportbund-Rheinland.de

Annette Kraft

Ausbildungen Profil Erwachsene / Ältere
Tel.: (0261) 135-107
Annette.Kraft@Sportbund-Rheinland.de

Sabine Urbatzka

Aus- und Fortbildungen Profil Erwachsene / Ältere
Tel.: (0261) 135-116
Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

Benno Müller

Aus- und Fortbildungen Profil Erwachsene / Ältere
Tel.: (0261) 135-129
Benno.Mueller@Sportbund-Rheinland.de

Josef Daitche

Aus- und Fortbildungen Profil Kinder / Jugendliche
Tel.: (0261) 135-104
Josef.Daitche@Sportjugend-Rheinland.de

Carina Thelen

Aus- und Fortbildungen Ferienbetreuung
Tel.: (0261) 135-263
Carina.Thelen@Sportjugend-Rheinland.de

Alexander Smirnow

Aus- und Fortbildungen Deutsches Sportabzeichen
Tel.: (0261) 135-115
Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

■ Verlängerung der Übungsleiter-Lizenzen

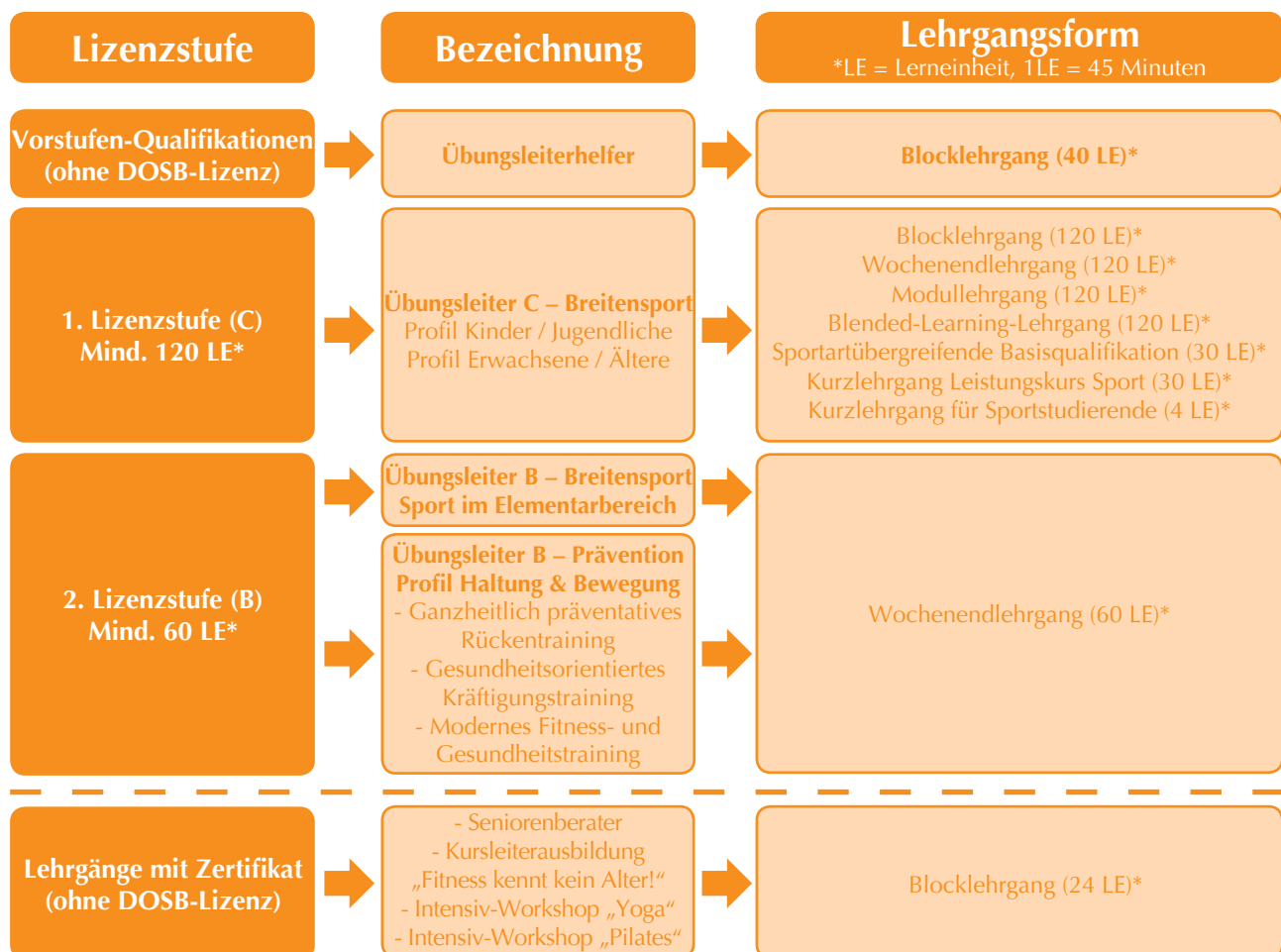
Die Verlängerung einer Lizenz um weitere vier Jahre setzt die Teilnahme an anerkannten Fortbildungsveranstaltungen innerhalb des Gültigkeitszeitraumes der Lizenz voraus. Die Zahl der erforderlichen Lerneinheiten muss insgesamt mindestens 15 betragen. Alle Veranstaltungen aus dem Bereich „Fortbildung Sportpraxis“ werden zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz „Breitensport“ des Sportbundes Rheinland und der Sportjugend Rheinland anerkannt. Veranstaltungen, die zur Verlängerung der B-Lizenz anerkannt werden, sind mit einem entsprechenden Lizenzhinweis ausgewiesen. Bei den Sonderveranstaltungen und Web-Seminaren beachten Sie bitte ebenfalls den Lizenzhinweis. Es können jedoch auch Fort- und Wei-

terbildungsveranstaltungen von anderen anerkannten Ausbildungsorganisationen des DOSB bei der Verlängerung berücksichtigt werden. Bei Fachverbandslizenzen gelten andere Regelungen. Bitte setzen Sie sich mit dem Verband in Verbindung, bei welchem Sie die Lizenz erworben haben.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.Sportbund-Rheinland.de unter der Rubrik Lizenzen.



■ Ausbildungsstruktur Sportpraxis



■ Terminübersicht Sportpraxis

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
AUSBILDUNGEN SPORTPRAXIS				
07.01. - 08.01.2023	ÜL-C-Lizenz – Basismodul	Koblenz	Modulausbildung	61
14.01. - 15.01.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Bewegen“	Nickenich	Modulausbildung	61
28.01. - 23.04.2023	ÜL-B-Lizenz – Modernes Fitness- und Gesundheitstraining	Trier-Tarforst	Wochenendlehrgang	65
25.02.2023	Erste Hilfe-Ausbildung	Koblenz	Tagesseminar	59
25.02. - 14.05.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Erwachsene / Ältere	Altrich	Blended-Learning-Lehrgang	60
11.03. - 07.05.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Kinder / Jugendliche	Koblenz	Wochenendlehrgang	60
04.03. - 05.03.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
18.03. - 19.03.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
18.03. - 19.03.2023	ÜL-C-Lizenz - Aufbaumodul „Unterrichten - Recht - Ernährung“	Koblenz	Modulausbildung	62
18.03. - 06.05.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Erwachsene / Ältere	Montabaur	Blocklehrgang	60
22.03. - 24.03.2023	Intensiv-Workshop „Yoga“	Koblenz	Zertifikatslehrgang; 27 LE für C-Lizenz Breitensport	66
25.03. - 17.06.2023	ÜL-B-Lizenz – Ganzheitlich präventives Rückentraining	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
01.04. - 04.04.2023	Übungsleiterhelfer-Ausbildung	Bad Marienberg	Blocklehrgang	59
01.04. - 02.04.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Fitness“	Koblenz	Modulausbildung	62
13.04. - 14.04.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
22.04. - 23.04.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Spielen“	Koblenz	Modulausbildung	61
29.04. - 30.04.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Trainieren“	Koblenz	Modulausbildung	61
06.05. - 07.05.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Trainieren“	Trier	Modulausbildung	61
13.05.2023	Erste Hilfe-Ausbildung	Konz	Tagesseminar	59
13.05.2023	ÜL-C-Lizenz – Modul Lernerfolgskontrolle	Koblenz	Modulausbildung	62
27.05. - 02.07.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Kinder / Jugendliche	Konz	Blocklehrgang	60
27.05. - 28.05.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
03.06. - 06.06.2023	Übungsleiterhelfer-Ausbildung	Mayen	Blocklehrgang	59
14.06. - 16.06.2023	Seniorenberater	Koblenz	Zertifikatslehrgang; 24 LE für C-Lizenz Breitensport	65
17.06. - 18.06.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Bewegen“	Koblenz	Modulausbildung	61
17.06. - 18.06.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Spielen“	Trier	Modulausbildung	61
19.06.2023	ÜL-C-Lizenz – Kurzlehrgang für Sportstudierende	Online		62
01.07.2023	Erste Hilfe-Ausbildung	Koblenz	Tagesseminar	59
01.07. - 10.12.2023	Jugend- & ÜL-C Kompaktausbildung	Koblenz	Blended-Learning-Lehrgang	60
08.07. - 09.07.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Unterrichten - Recht - Ernährung“	Trier	Modulausbildung	62
15.07.2023	ÜL-C-Lizenz – Modul Lernerfolgskontrolle	Trier	Modulausbildung	62
22.07. - 23.07.2023	ÜL-C-Lizenz – Basismodul	Koblenz	Modulausbildung	61
01.09.2023	Erste Hilfe-Ausbildung	Gehlert	Tagesseminar	59
01.09. - 09.12.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Erwachsene / Ältere	Idar-Oberstein	Wochenendlehrgang	60
09.09. - 10.09.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
09.09. - 05.11.2023	ÜL-B-Lizenz – Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining	Montabaur	Wochenendlehrgang	64
16.09. - 26.11.2023	ÜL-C-Lizenz – Profil Kinder / Jugendliche	Hachenburg	Blended-Learning-Lehrgang	60
23.09. - 26.11.2023	ÜL-B-Lizenz – Sport im Elementarbereich	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
23.09. - 24.09.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
23.09. - 24.09.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Spielen“	Koblenz	Modulausbildung	61
06.10. - 08.10.2023	Kursleiterausbildung „Fitness kennt kein Alter!“	Koblenz	Zertifikatslehrgang; 24 LE für C-Lizenz Breitensport	66
07.10. - 08.10.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbaumodul „Fitness“	Koblenz	Modulausbildung	62

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
14.10. - 17.10.2023	Übungsleiterhelfer-Ausbildung	Roth bei Prüm	Blocklehrgang	59
21.10. - 24.10.2023	Übungsleiterhelfer-Ausbildung	Mayen	Blocklehrgang	59
23.10.2023	ÜL-C-Lizenz – Kurzlehrgang für Sportstudierende	Online		62
04.11. - 05.11.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbauomodul „Trainieren“	Koblenz	Modulausbildung	61
11.11. - 12.11.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
18.11. - 19.11.2023	ÜL-C-Lizenz – Aufbauomodul „Unterrichten - Recht - Ernährung“	Koblenz	Modulausbildung	62
18.11. - 19.11.2023	ÜL-C-Lizenz – Neigungsmodul – Profil Kinder / Jugendliche	Koblenz	Wochenendlehrgang	62
25.11. - 26.11.2023	Sportartübergreifende Basisqualifikation	Koblenz	Wochenendlehrgang	64
06.12. - 08.12.2023	Intensiv-Workshop „Pilates“	Koblenz	Zertifikatslehrgang; 27 LE für C-Lizenz Breitensport	66
16.12.2023	ÜL-C-Lizenz - Modul Lernerfolgskontrolle	Koblenz	Modulausbildung	62
FERIENBETREUUNG				
23.04.2023	Freizeit Allrounder 2.0	Weibern	8 LE für Betreuerzertifikat	69
11.02. - 12.02.2023	Zertifikatslehrgang Betreuer für Freizeiten und Ferienaktionen – Modul 1	Koblenz	Modulausbildung	67
06.03.2023	Ferien am Ort 2023 – Bewegung erleben! Ab ins Blaue	Online	Web-Seminar	68
11.03. - 12.03.2023	Zertifikatslehrgang Betreuer für Freizeiten und Ferienaktionen – Modul 2	Koblenz	Modulausbildung	67
22.04.2023	Outdoor- und Indoor-Erlebnisse für Freizeiten	Weibern	8 LE für Betreuerzertifikat	68
05.05. - 07.05.2023	Zertifikatslehrgang Betreuer für Freizeiten und Ferienaktionen – Modul 3	Weibern	Modulausbildung	68
07.10.2023	Der Freizeitkoch	Weibern	8 LE für Betreuerzertifikat	69
FORTBILDUNGEN – PROFIL KINDER / JUGENDLICHE				
19.01.2023	Faszien-Yoga für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	70
31.01.2023	Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	70
04.02.2023	Faszinierendes Faszientraining für Kinder und Jugendliche	Koblenz	5 LE für C-Lizenz Breitensport	70
07.02.2023	Mentaltraining für Stärke und Zielerreichung im Jugendsport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	71
14.02.2023	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	71
25.02.2023	Kreative Ideen für Bewegungslandschaften	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	71
27.02.2023	Elternarbeit zwischen Austausch, Einbeziehung und Abgrenzung	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	71
04.03.2023	Bewegungsspiele zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur	Wittlich	8 LE für C-Lizenz Breitensport	72
04.03.2023	Sportlich meditative Entspannung für Kinder	Gehlert	6 LE für C-Lizenz Breitensport	71
11.03.2023	Wahrnehmungsschulung für Kinder von 2 bis 4 Jahren	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	72
16.03.2023	Yoga für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	72
18.03.2023	Kreativer Kindertanz für Kinder von 2 bis 7 Jahren	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	72
19.03.2023	Bewegungsförderung im Elementarbereich	Linz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	72
25.03.2023	Spaß und Intensität auch bei Spielen mit Abstand	Mayen	8 LE für C-Lizenz Breitensport	73
25.03.2023	Speck weg „Zaubertraining“	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	73
25.03.2023	ABC der Ballspielvermittlung – Integrative Ballkoordination	Bad Sobernheim	8 LE für C-Lizenz Breitensport	73
13.04.2023	Gemeinsam werden wir zu Superhelden	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	73
15.04.2023	Kleinkindersportgruppen	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	73

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
22.04.2023	Ballspiele für mehr Bewegung in der Turnstunde	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	74
22.04.2023	Kommunikation fördern	Linz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	74
29.04.2023	Entspannung, Koordination, Konzentration, Kraft im Kindersport	Bad Marienberg	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	74
30.04.2023	Inklusion wird großgeschrieben	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport	74
03.05.2023	Entspannung für Kinder	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	74
06.05.2023	Bewegtes Lernen für Kinder	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	75
13.05.2023	Kinder brauchen einen starken Rücken	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	75
24.05.2023	Pausenfüller - Spiele	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	75
27.05.2023	Sport und Kinesiologie - ein starkes Team für Erfolg im Jugendsport	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	75
27.05.2023	Le Parkour – Trendsport und soziales Miteinander	Lohrheim bei Diez	8 LE für C-Lizenz Breitensport	75
13.06.2023	Das ultimative Geheimnis von Magnesium im Jugendsport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	76
17.06.2023	Trendsportarten in den Vereinssport und auf Ferienfreizeiten integrieren	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	76
17.06.2023	Aerobic für Kinder	Idar-Oberstein	8 LE für C-Lizenz Breitensport	76
24.06.2023	Entspannungstechniken für Kinder	Wittlich	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich, Primarbereich	76
24.06.2023	Spiele und Bewegung im Freien	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	76
01.07.2023	Cooler Spiele und knackige Übungen in der Natur	Hillesheim	8 LE für C-Lizenz Breitensport	78
01.07.2023	Psychomotorische Übungen und Spiele mit Alltagsmaterialien	Schweich	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	78
01.07.2023	Kreativer Kindertanz für Kinder von 2 bis 7 Jahren	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	78
08.07.2023	Yoga für Kinder von 4 bis 10 Jahren	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich, Primarbereich	78
15.07.2023	Fitness in der Natur	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport	78
09.09.2023	Gemeinsam werden wir zu Superhelden	Mülheim-Kärlich	8 LE für C-Lizenz Breitensport	79
09.09.2023	Let's Dance für Jugendliche	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	79
10.09.2023	Fit wie ein Turnschuh – Ausdauertraining in der Halle	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	79
15.09. - 17.09.2023	Familienabenteuer	Koblenz	25 LE für C-Lizenz Breitensport	79
16.09.2023	Sport- und Bewegungs-Challenges für Kinder und Jugendliche	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	79
16.09.2023	Faszinierendes Faszientraining für Kinder und Jugendliche	Altenkirchen	6 LE für C-Lizenz Breitensport	80
23.09.2023	Inklusiver Kinder- und Jugendsport	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport	80
23.09.2023	Spiel und Sport für die Kleinsten	Dreis	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	80
30.09.2023	Ideenkiste Eltern-Kind-Sport	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	80
30.09.2023	Taping und seine alternativen Möglichkeiten	Idar-Oberstein	8 LE für C-Lizenz Breitensport	80
07.10.2023	Spiele, Spiele, Spiele	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich, Primarbereich	81
07.10.2023	Entspannung, Koordination, Konzentration, Kraft im Kindersport	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	81
12.10.2023	Kindgerechtes Tai-Chi und Qi Gong	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport	81
04.11.2023	Train your Brain – Bewegungsaufgaben für Kinder	Bad Sobernheim	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Primarbereich	81
04.11.2023	Le Parkour – Trendsport und soziales Miteinander	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	81
04.11.2023	Kraft und Beweglichkeitstraining für Kinder und Jugendliche	Gebhardshain	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich, Primarbereich	82

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
07.11.2023	Protein-Strategie im Jugendsport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	82
11.11.2023	Relaxfitness für Kinder	Schweich	8 LE für C-Lizenz Breitensport	82
11.11.2023	Kondition und Koordination im Jugendsport	Mayen	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	82
16.11.2023	Yoga für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	82
18.11.2023	Selbstbewusstsein stärkende Spiele	Gehlert	8 LE für C-Lizenz Breitensport	82
18.11.2023	Wahrnehmungsschulung für Kinder von 2 bis 4 Jahren	Daun	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich, Primarbereich	83
18.11.2023	Psychomotorische Übungen und Spiele mit Alltagsmaterialien	Bad Sobernheim	8 LE für C-Lizenz Breitensport	83
18.11.2023	Neue Ideen für den Abenteuersport in der Halle	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	83
19.11.2023	Teamwork - in der Gruppe geht es besser	Dierdorf	8 LE für C-Lizenz Breitensport	83
21.11.2023	Neurozentriertes Training für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	83
25.11.2023	Kreative Ideen für Bewegungslandschaften	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	84
25.11.2023	Spiele und Übungen mit dem Schwerpunkt Koordination	Wittlich	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	84
27.11.2023	Integration und Gruppenzusammenhalt im Jugendsport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	84
02.12.2023	Kinder lernen Krafttraining	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	84
02.12.2023	Sportlich meditative Entspannung	Koblenz	6 LE für C-Lizenz Breitensport	84

WAS DU ZUR ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG WISSEN SOLLTEST

Tutorials rund um die Übungsleiter-Lizenz

Wir bewegen Menschen.



Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
07.12.2023	Faszien-Yoga für Kinder und Jugendliche	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Elementarbereich	85
09.12.2023	Warm-up und Koordinationstraining	Hermeskeil	8 LE für C-Lizenz Breitensport	85
09.12.2023	Soziales Lernen mit Kleinen Spielen	Linz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	85
09.12.2023	Integrative Ballspielvermittlung	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	85
16.12.2023	Intensives Training im Kinder- und Jugendsport	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	85
FORTBILDUNGEN – PROFIL ERWACHSENE / ÄLTERE				
10.01.2023	Einführung in die Neuroathletik	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	87
12.01.2023	Iss Dich fit	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	87
21.01.2023	Sportlich meditative Entspannung	Gehlert	8 LE für C-Lizenz Breitensport	88
21.01.2023	Psychologie der Trainingsführung	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	88
28.01.2023	Funktionelle Gymnastik für Outdoor-Wintersportarten	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport	88
01.02.2023	COPD Lungensport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	88
04.02.2023	Trainere Dein „Bodysuit“ – Faszientraining	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	88
11.02.2023 - 12.02.2023	Biomechanik & Training: Schulter	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	89
11.02.2023	Nachhaltiges Konfliktmanagement	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	88
23.02.2023	Entspannung mit Autogenem Training	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	89
18.02.2023	Ernährung ist Kopfsache	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	89
25.02.2023	Workshop Functional Training	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	89
25.02.2023 - 26.02.2023	Yoga bei Burnout und Stress	Nastätten	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	89
04.03.2023	Spaß als Schlüsselfaktor für den Erfolg	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	90
04.03.2023	Sturzprophylaxe	Simmern	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	90
04.03.2023 - 05.03.2023	Kundalini Yoga Basics	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	90
05.03.2023	Effektive Basis-Bewegungen der Core-Stabilisation	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	90
11.03.2023	Sturzprävention - fit und mobil im Alter	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	92
11.03.2023 - 12.03.2023	Bewegung und Ernährung in Theorie und Praxis	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	92
11.03.2023 - 12.03.2023	Biomechanik & Training: Untere Extremität	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	92
11.03.2023	Afro Moves - Aerobics	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport	92
11.03.2023	Wellness Yoga	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	90
12.03.2023	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Selbstmassage	Koblenz	6 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	92
15.03.2023	Myofasziales Training für Mobilität und Schmerzreduzierung	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	92
18.03.2023	Funktionelles Krafttraining für Senioren	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	93
18.03.2023	Klangschalenmeditation	Wolken	8 LE für C-Lizenz Breitensport	93
24.03.2023	Aerial Yoga	Altenkirchen	3 LE für C-Lizenz Breitensport	93
25.03.2022	Selbstverteidigung für Frauen von Frauen	Daun	10 LE für C-Lizenz Breitensport	93
25.03.2023	Fuß, Beckenboden und Kiefer – wie gehört das zusammen?	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	93
25.03.2023	Laufseminar mit Videoanalyse	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport	94
25.03.2023 - 26.03.2023	Bewegung und Ernährung in Theorie und Praxis	Trier	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	94

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
01.04.2023	Finger fit	Simmern/ Hunsrück	8 LE für C-Lizenz Breitensport	94
01.04.2023	Core & Haltungsschulung	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	94
08.04.2023	Körperwahrnehmung	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport	94
15.04.2023	Yoga für Ältere (Modul 1)	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	95
15.04.2023	Rein in die Natur - Outdoor Fitness	Wolken	8 LE für C-Lizenz Breitensport	94
15.04.2023 - 16.04.2023	Biomechanik & Training: Wirbelsäule	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	95
22.04.2023	Beckenbodentraining im Freizeitsport	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	95
22.04.2023	Muskuläre Dysbalancen	Weitefeld	8 LE für C-Lizenz Breitensport	95
23.04.2023	Intensivkurs: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	95
29.04.2023	Mobility-Training	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	96
29.04.2023	Mentaltraining für Sportler	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	96
29.04.2023	Gesunder Schlaf mit Yoga	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	96
06.05.2023	Denk- und Bewegungsspaziergang	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	96
13.05.2023	MTB Fahrtechnikseminar	Boppard	8 LE für C-Lizenz Breitensport	96
13.05.2023	Entspannt im Alltag und im Büro	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	97
13.05.2023	Schmerzfrei durchs Leben – unterstützen- de Wege in der Schmerztherapie	Daun	8 LE für C-Lizenz Breitensport	96
13.05.2023	Athletiktraining in der Sporthalle	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	97
27.05.2023	Funktionelles Rücken-Fit	Ahrbrück	6 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	98
04.06.2023	Stretch & Relax	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	98
13.06.2023	Einführung in die Neuroathletik	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	98
17.06.2023	Freihandltraining und Optimierung der Trainingsplangestaltung	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	98
17.06.2023	Yoga für die Frauengesundheit	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	98
21.06.2023	Qi Gong	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	98
24.06.2023	Hawaiianische Massage: KAHI LOA	Burgen	8 LE für C-Lizenz Breitensport	99
24.06.2023	Workshop Functional Training	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	99
24.06.2023	Detox Pilates	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport	99
01.07.2023	Yoga für Ältere (Modul 2)	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	99
01.07.2023	Natur-Resilienz-Training im Wald	Wolken	8 LE für C-Lizenz Breitensport	99
01.07.2023	Körperwahrnehmung in der 2. Lebenshälfte	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	100
08.07.2023	Sport- und Bewegungsangebote zur Demenzprävention	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	100
08.07.2023	Selbstverteidigung für Frauen	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	100
08.07.2023	Training nach Verletzungen des Sprunggelenks	Montabaur	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	100
15.07.2023	„Stress lass nach“	Burgen	8 LE für C-Lizenz Breitensport	100
08.08.2023	Bessere Atmung = Bessere Performance	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	101
26.08.2023	Essen und Trinken im Sport	Online	4 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	101
02.09.2023	Pausen Coaching mit Yoga	Online	3 LE für C-Lizenz Breitensport	101
09.09.2023	Netzwerktreffen der Seniorenberater	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	101
09.09.2023	Mentaltraining für Trainer	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	101
10.09.2023	Senioren und Selbstverteidigung	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	102

Termin	Lehrgang	Ort	Hinweis	Seite
16.09.2023	Funktionelles Training	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	102
17.09.2023	Zirkeltraining 2.0 - das etwas andere Workout	Stockum-Püschchen	8 LE für C-Lizenz Breitensport	102
21.09.2023	PMR meets Yin Yoga	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	102
23.09.2023	Koordinationstraining - Mehr Sicherheit im Alltag	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	102
30.09.2023	Der Sonnengruß im Yoga	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	102
07.10.2023	MTB Fahrtechnikseminar	Boppard	8 LE für C-Lizenz Breitensport	104
08.10.2023	Rückentraining	Wolken	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	104
12.10.2023	Stress adé - mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobson	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	104
14.10.2023	Musik bewegt Körper, Geist und Seele	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	104
14.10.2023	Corona - ein Drama mit Langzeitfolgen?	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	104
14.10.2023	Koordination- und Gleichgewichtschulung	Simmern	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	105
18.10.2023	Pilates Einführungskurs	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	105
21.10.2023	Starke Füße: Dehnung und Kräftigung	Koblenz	6 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	105
22.10.2023	Muskuläre Dysbalancen	Weitefeld	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	105
04.11.2023	Sport- und Bewegungsangebote zur Demenzprävention	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	106
04.11.2023	Selbstverteidigung für Frauen von Frauen	Trier	10 LE für C-Lizenz Breitensport	106
05.11.2023	Jumping Fitness	Wolken	8 LE für C-Lizenz Breitensport	106
09.11.2023	Faszien-Yoga	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	106
12.11.2023	Entspannung mit Klangschalen	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	105
12.11.2023	Intensivkurs für Schulter, Hand, Knie und Fuß	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	106
18.11.2023	Beckenbodentraining im Freizeitsport	Ahrbrück	8 LE für C-Lizenz Breitensport	106
18.11.2023	Krafttraining unplugged	Trier	8 LE für C-Lizenz Breitensport	107
21.11.2023	Nahrungsergänzungsmittel im Sport	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	107
23.11.2023	Schmerzen verstehen	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	108
24.11.2023	Mentale Stärke durch Yoga	Koblenz	4 LE für C-Lizenz Breitensport	108
25.11.2023	Denken & Bewegen	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	108
25.11. - 26.11.2023	Einführung ins Schlingen- & Faszientraining	Montabaur	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	107
02.12.2023	„Bleib am Ball“ - Ballsportangebote für Ältere	Koblenz	5 LE für C-Lizenz Breitensport	108
02.12.2023	Mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	109
09.12.2023	In der Sprache liegt die Kraft	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	109
09.12.2023	Sturzprävention - fit und mobil im Alter	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	109
16.12. - 17.12.2023	Biomechanik & Training: Halswirbelsäule	Koblenz	15 LE für C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention	109
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN				
04.03.2023	Ausbildung zum Sportabzeichen-Prüfer	Koblenz	8 LE für C-Lizenz Breitensport	111
11.03. - 12.03.2023	Ausbildung zum Sportabzeichen-Prüfer mit Zusatz „Menschen mit Behinderung“	Wittlich	15 LE für C-Lizenz Breitensport	111
13.04.2023	Sportabzeichen als Sportangebot	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	111
09.11.2023	Sportabzeichen online einreichen mit SBR-LOKAL.de	Online	2 LE für C-Lizenz Breitensport	111



Foto: LSB RLP/GettyImages/Kiwis

■ Erster Hilfe-Ausbildung

Um die Lizenz zu erwerben, muss eine Erste Hilfe-Ausbildung mit neun Stunden, welche nicht älter als zwei Jahre ist, nachgewiesen werden. Da nicht alle Teilnehmer zu Beginn der Ausbildung einen Erste-Hilfe-Lehrgang nachweisen können, bietet die Sportjugend Rheinland, in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz, extra für die Teilnehmer der Übungsleiter-C-Ausbildung, der DOSB Jugendleiter-Lizenz-Ausbildung und der Betreuerausbildung eine Ausbildung in Erster Hilfe an.

Gebühr & Dauer: 10 Euro; 9 LE

LG: SJ23-306
Termin: 25.02.2023
Ort: Koblenz

LG: SJ23-307
Termin: 13.05.2023
Ort: Konz

LG: SJ23-308
Termin: 01.07.2023
Ort: Koblenz

LG: SJ23-309
Termin: 01.09.2023
Ort: Gehlert

■ Übungsleiterhelfer-Ausbildung

Vier Tage zusammenleben und lernen, Sport treiben und dabei Angebote aus der sportlichen und außersportlichen Jugendarbeit kennenlernen: Spiele für Gruppen, verschiedene Sportangebote, Aufbau einer Übungsstunde, Planung und Umsetzung eines kleinen Projekts vor Ort. Wie können Jugendliche im Verein mitmischen, Ideen einbringen und umsetzen? Was ist wichtig zu wissen, wenn man als Helfer in Gruppen tätig ist?

Zielgruppe: 13- bis 15-Jährige
Gebühr & Dauer: 50 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung; 40 LE

LG: SJ23-310
Termin: 01. - 04.04.2023
Ort: Bad Marienberg

LG: SJ23-311
Termin: 03. - 06.06.2023
Ort: Mayen

LG: SJ23-312
Termin: 14. - 17.10.2023
Ort: Prüm

LG: SJ23-313
Termin: 21. - 24.10.2023
Ort: Mayen

1. Lizenzstufe

Der Sportbund Rheinland stellt die Übungsleiterlizenz-C im Breitensport in zwei verschiedenen Schwerpunkten, den sogenannten Profilen, aus: „Kinder / Jugendliche“ und „Erwachsene / Ältere“. In beiden Profilen werden sportwissenschaftliche Grundlagen vermittelt, damit die Übungsleiter in ihren Gruppen die Grundlagen der Sportmedizin, der Sportpädagogik oder der Trainings- und Bewegungslehre in die Trainingsgestaltung integrieren können. Außerdem eignen sich die Übungsleiter Wissen in den Bereichen Recht und Versicherung, Ernährung und im Profil „Kinder / Jugendliche“ zu den Themen Mitbestimmung und Jugendförderung an.

Im praktischen Teil werden Bewegungsgrundlagen an Geräten und am Boden vermittelt, Erfahrung im Lehren von Laufen-Springen-Werfen gesammelt und ein integratives System zur Vermittlung von Sportspielen kennengelernt. Im Profil „Erwachsene / Ältere“ steht zudem alltagsorientiertes Training unter funktionellen Aspekten auf dem Stundenplan. Die zukünftigen Übungsleiter mit dem Profil „Kinder / Jugendliche“ beschäftigen sich mit Sport im Elementar- und Primarbereich sowie der Erlebnispädagogik.

Die Übungsleiter-Ausbildungen werden in unterschiedlichen Formaten angeboten. So kann zwischen Wochenend-, Block- und Modullehrgang (Basis-, Aufbau- und Neigungsmodule) gewählt werden. Die Online-Variante im Blended-Learning-Format reduziert die Anzahl der Präsenztage der Ausbildung, da Ausbildungsteile von zu Hause aus absolviert werden können.

Voraussetzungen: Vollendung des 16. Lebensjahres (Lizenzausgabe mit 18 Jahren), Mitgliedschaft in einem rheinland-pfälzischen Sportverein, allgemeine Sporttauglichkeit, Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE siehe Seite 59).

Im Format „Blended Learning“ sind zudem ein Internetzugang und Computer (PC, Notebook, Tablet), Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie Neugier und Spaß im Umgang mit neuen Medien nötig.

Gebühr & Dauer: 180 Euro für Mitglieder rheinland-pfälzischer Sportvereine (360 Euro für Vereinsmitglieder anderer Bundesländer) inkl. Mittagessen und Lehrgangsunterlagen, insgesamt 120 LE.

■ Übungsleiter-C-Lizenz Profil „Kinder / Jugendliche“

Wochenendlehrgang – Koblenz

LG: SJ23-300
Termine: 11. - 12.03., 25./26.03., 07. - 10.04., 15./16.04., 22.04., 06. - 07.05.2023

Blocklehrgang – Konz

LG: SJ23-301
Termine: 27.05. - 04.06., 17./18.06., 01./02.07.2023

Wochenendlehrgang – Hachenburg

LG: SJ23-302
Termine: 16./17.09., 23./24.09., 07./08.10., 28./29.10., 11./12.11., 18.11., 25./26.11.2023

■ Jugend- und Übungsleiter-Kompaktausbildung

In dieser Ausbildungsserie (9 Wochenenden) erfahren die Teilnehmenden neben dem großen sportpraktischen Bereich des Breiten- und Freizeitsports wichtige pädagogische Grundkenntnisse und Arbeitshilfen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Nach dem erfolgreichen Abschluss erhalten die Teilnehmenden die Übungsleiter-C-Lizenz, Breitensport, Profil „Kinder / Jugendliche“, die DOSB Jugendleiter-Lizenz sowie die Jugendleiter Card (Juleica).

Gebühr & Dauer: 270 Euro inkl. Mittagessen; 180 LE

Blended-Learning-Lehrgang – Koblenz

LG: SJ23-303
Termine: 01./02.07., 15./16.07., 02./03.09., 16./17.09., 30.09./01.10., 04./05.11., 18.11., 02./03.12., 09./10.12.2023

■ Übungsleiter-C-Lizenz Profil „Erwachsene / Ältere“

Blended-Learning-Lehrgang – Altrich

LG: BSB23-001
Termine: 25./26.02., 11./12.03., 25./26.03., 15./16.04., 22.04., 14.05.2023

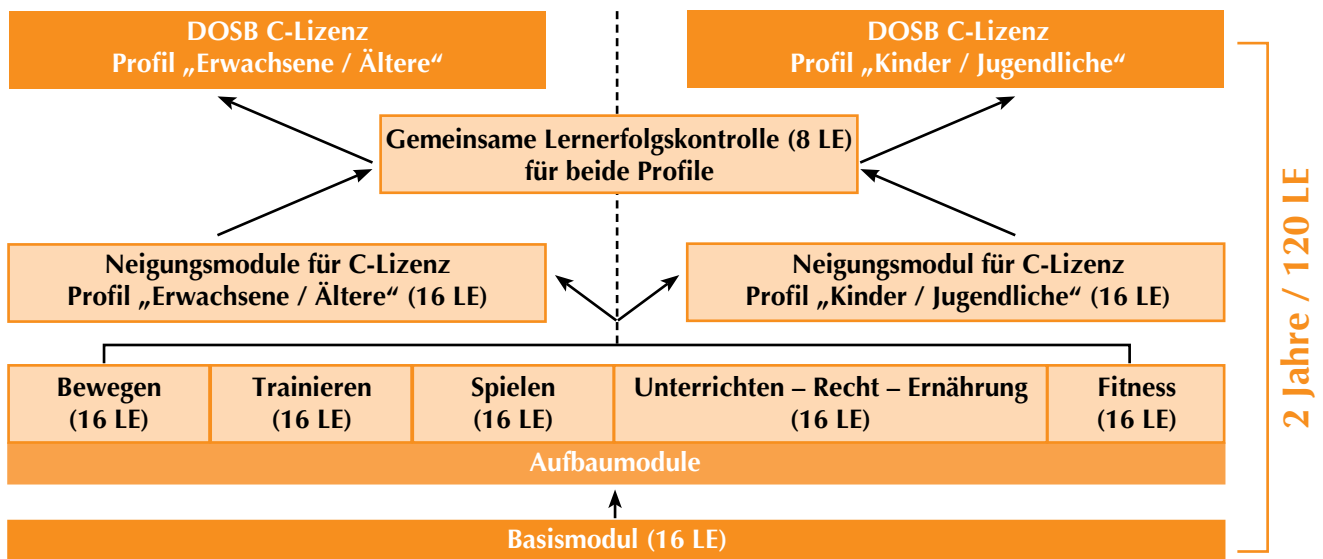
Blocklehrgang – Montabaur

LG: BSB23-002
Termine: 18./19.03., 01. - 07.04., 22./23.04., 06.05.2023

Wochenendlehrgang – Idar-Oberstein (mit Online-Anteilen)

LG: BSB23-003
Termine: 01. - 03.09., 15. - 17.09., 29.09. - 01.10., 13./14.10., 10. - 12.11., 24. - 26.11., 08./09.12.2023

■ Aufbau der modularen Übungsleiter-C-Lizenz-Ausbildung



■ Übungsleiter-C-Lizenz als Modullehrgang

Diese Ausbildungsform wird gemeinsam von Sportbund Rheinland und der Sportjugend Rheinland angeboten. Die Lehrgänge finden an Wochenenden statt. Nach dem Besuch des Basis-Moduls können alle weiteren Module in freier Reihenfolge belegt werden. Grundsätzlich muss der Lehrgang innerhalb von zwei Jahren mit der Lernerfolgskontrolle abgeschlossen werden. Die Module teilen sich in vier Kategorien auf: Basis-, Aufbau-, Neigungsmodule und Lernerfolgskontrolle.

Gebühr & Dauer: je 20 Euro für Basis-, Aufbaumodule und Lernerfolgskontrolle; insgesamt 120 LE

Orte: Raum Koblenz und Trier (ein Wechsel zwischen den Lehrgangsorten ist möglich)

Basismodul

Dieses Modul muss als Einstieg in die Ausbildung als erstes absolviert werden. Inhalte sind biologische und physiologische Grundlagen, Trainingslehre, Bewegungslehre und Sportpädagogik.

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-041	07./08.01.2023	Koblenz
BSB23-042	22./23.07.2023	Koblenz

Aufbaumodule

Insgesamt werden fünf verschiedene Aufbaumodule angeboten (Bewegen, Trainieren, Spielen, Fitness, Unterrichten-Recht-Ernährung), die in sich abgeschlossen sind und jeweils einmalig absolviert werden müssen.

Aufbaumodul „Bewegen“

Inhalt dieses Moduls ist der Erwerb von Lehrkompetenzen am Boden und an Geräten, z. B. an den klassischen Turngeräten Barren, Reck und Kasten. Zusätzlich kommen aber auch moderne Kleingeräte wie Rollbretter, Pedalos oder Balanceboards zum Einsatz.

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-051	14./15.01.2023	Nickenich
BSB23-052	17./18.06.2023	Koblenz

Aufbaumodul „Trainieren“

In diesem Modul steht die Vermittlung der Basisfertigkeiten in den Bereichen Laufen, Springen, Stoßen und Werfen im Vordergrund. Im Bereich der Trainingslehre liegt der Schwerpunkt auf den konditionellen Aspekten des Trainings (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit).

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-055	29./30.04.2023	Koblenz
BSB23-056	06./07.05.2023	Trier
BSB23-057	04./05.11.2023	Koblenz

Aufbaumodul „Spielen“

Der Umgang mit verschiedenen Bällen zur Vorbereitung auf die großen Sportspiele (Handball, Volleyball, Basketball, Fußball) ist Inhalt dieses Moduls. Erarbeitet werden Kompetenzen zur Vermittlung der Grundfertigkeiten Werfen, Passen, Dribbeln und Fangen.

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-061	22./23.04.2023	Koblenz
BSB23-062	17./18.06.2023	Trier
BSB23-063	23./24.09.2023	Koblenz

Aufbaumodul „Fitness“

Neben dem Bewegen zu und mit Musik steht das alltagsorientierte Fitnesstraining im Mittelpunkt dieses Lehrganges (z.B. Kräftigen, Dehnen, Mobilisieren, Koordinationstraining mit Kleingeräten, Stabilisationstraining).

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-065	01./02.04.2023	Koblenz
BSB23-066	07./08.10.2023	Koblenz

Aufbaumodul „Unterrichten – Recht – Ernährung“

Dieses Modul sollte möglichst zum Ende der Modul-Ausbildung besucht werden, da die Einheit „Unterrichten“ zur Vorbereitung der Prüfungslehrprobe dient. Die Thematik Recht beinhaltet u.a. Informationen zu Aufsichtspflicht, Übungsleiterfreibetrag sowie Übungsleiterverträgen. Eine leistungs- und sportgerechte Ernährung, Energiebedarf, Mikro- und Makronährstoffe sind u.a. Bestandteil des Themas Ernährung.

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-071	18./19.03.2023	Koblenz
BSB23-072	08./09.07.2023	Trier
BSB23-073	18./19.11.2023	Koblenz

Neigungsmodule für C-Lizenz

Profil „Erwachsene / Ältere“

Alle mindestens achtstündigen Fortbildungsveranstaltungen aus dem aktuellen Lehrgangsangebot mit dem Profil „Erwachsene / Ältere“ können als Neigungsmodul absolviert werden. Insgesamt müssen 16 Lerneinheiten nachgewiesen werden. Die Gebühren des gewünschten Neigungsmoduls entnehmen Sie bitte der entsprechenden Veranstaltung.

Neigungsmodul für C-Lizenz

Profil „Kinder / Jugendliche“

Der Lehrgang vermittelt Grundlagenkenntnisse für die Planung, Durchführung und Reflektion von Bewegungsstunden mit Kindern (Elementar- und Primarbereich) und Jugendlichen im Sportverein. Außerdem sind Inhalte des Lehrgangs: Entwicklung, Belastbarkeit, Lebensalltag, Bewegungswelt und Sportverständnis von Kindern und Jugendlichen, motorische Entwicklung des Kindes, motorische Schwächen und deren Vorbeugung, frühkindliche Bewegungserziehung, Ernährung, Methodik, Didaktik im Elementarbereich, Spielpädagogik.

LG:	SJ23-305
Termin:	18./19.11.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr & Dauer:	35 Euro inkl. Mittagessen; 16 LE

Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle ist das Abschlussmodul der Übungsleiter-C-Ausbildung in Modulform. Die theoretische und praktische Prüfung kann erst absolviert werden, wenn alle anderen Module besucht wurden.

LG:	Termine:	Ort:
BSB23-091	13.05.2023	Koblenz
BSB23-092	15.07.2023	Trier
BSB23-093	16.12.2023	Koblenz

■ Übungsleiter-C-Lizenz Schüler mit Leistungskurs Sport

Der Sportbund Rheinland bietet in Kooperation mit der ADD Trier eine verkürzte Übungsleiter-C-Ausbildung für Schüler eines Leistungskurses Sport ab der Jahrgangsstufe 12 an. Für weitere Informationen wenden sich Interessenten dieser Ausbildung bitte direkt an ihren Leistungskurs-Lehrer oder Schulleiter.

Voraussetzungen:	Schüler eines Leistungskurses im Fach Sport, Mitgliedschaft im Sportverein, Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE), Mindestalter 16 Jahre
Termine:	In Absprache mit der Schule (Sporthalle und Klassenraum müssen am Schulstandort zur Verfügung gestellt werden).
Gebühr & Dauer:	45 Euro; 30 LE
Anmeldung:	Direkt über die jeweilige Schule.

■ Übungsleiter-C-Lizenz Kurzlehrgang für Sportstudierende



Der Kurzlehrgang ist für Sportstudierende der Universität Koblenz vorgesehen. Die Ausbildung beinhaltet die Themen Rechts-, Steuer- und Versicherungsfragen und gliedert sich in zwei Teile. Bitte melden Sie sich für beide Teile an. Sportstudenten, die die Module 1 bis 4 der Universität Koblenz nachweislich absolviert haben, erhalten mit diesem Kurzlehrgang die DOSB Übungsleiter-C-Lizenz, Profil „Erwachsene/Ältere“.

LG:	Termine:
BSB23-Uni1	19.06.2023
BSB23-Uni2	23.10.2023
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr & Dauer:	20 Euro; 4 LE
Referent:	Mehran Faraji, Jurist



Freiraum für Ihren Verein!

Die Kletterwälder Sayn, Vulkanpark und Hennef verbinden Spaß, Sport, Natur und Nervenkitzel. Kombiniert mit speziellen Programmen eignen sie sich somit hervorragend für zahlreiche Aktionen rund um Ihren Verein.

Kletterwald Sayn, Vulkanpark und Hennef – Viel Spaß im Baum!

Ein sportliches Abenteuer, weit weg von den Bewegungen, die die Mitglieder aus der eigenen Sportart wahrscheinlich zu Genüge kennen, mit neuen Herausforderungen und Erfahrungen, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Die Grenzerfahrungen jedes Einzelnen und das kollektive Erlebnis im Kletterwald stärken den Teamgedanken – wichtig für jede Mannschaft.

Diese Verbindung von Gruppenerlebnis und individuellem Abenteuer entspricht ganz dem Zeichen der Zeit und macht den Kletterwald zum perfekten Ausflugsziel für Vereine jeder Altersstruktur.

Für Mitglieder des Sportbund Rheinland im Vereinsverband (mindestens 12 Mitglieder) gibt es Rabatt.

Verein vereint – Viel Spaß im Team!

Spaß? Team? Natur? Unser Programm „Verein vereint“ bringt alles unter einen Hut. Ein aktionsreicher Tag in unseren Kletterwäldern baut auf einem pädagogischen Programm auf, das die Stärkung von Teamplay, Kommunikation und Gemeinschaft zum Ziel hat.

Das fängt schon bei der Planung an: Wir entwerfen unsere 5-6-stündigen Programme zusammen mit Ihnen – nach Ihren Bedürfnissen.

Der Bezug zur Natur und der soziale Umgang miteinander stehen dabei stets im Vordergrund. Nach dem Programm am Boden geht es natürlich ans Klettern im Kletterwald!

Gerne planen wir ein individuelles Barbecue, damit auch für das leibliche Wohl gesorgt ist. Das Programm von Verein vereint ist für alle Vereine geeignet und variiert inhaltlich entsprechend der Altersstufe.

Für diese Programme bieten wir für Mitglieder des Sportbund Rheinland besondere Konditionen an. Nehmen Sie einfach unter der **Telefonnummer 02622 98692-60** oder per E-Mail an info@freiraum-erlebnis.de Kontakt mit uns auf. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.freiraum-erlebnis.de

■ Sportartübergreifende Basisqualifizierung

Die sportartübergreifende Basisqualifizierung richtet sich an Teilnehmer von Trainer-C-Ausbildungen der Fachverbände. Die Ausbildung ist Grundlage für die sportartspezifischen Lehrgänge und muss daher vor Beginn der Trainer-C-Ausbildungen absolviert werden. Weitere Informationen zu den Trainer-C-Ausbildungen erteilt der jeweilige Fachverband.

LG:	Termine Teil a:	Termine Teil b:
BSB23-013 a/b	04./05.03.2023	18./19.03.2023
BSB23-014 a/b	13./14.04.2023	27./28.05.2023
BSB23-015 a/b	09./10.09.2023	23./24.09.2023
BSB23-016 a/b	11./12.11.2023	25./26.11.2023

Ort: Koblenz
Gebühr & Dauer: 45 Euro; 30 LE

2. Lizenzstufe

■ Übungsleiter-B-Lizenz Breitensport

Sport im Elementarbereich

Inhalte Theorie: Entwicklungspsychologische Grundlagen der frühen Kindheit: Gesetzmäßigkeiten motorischer Entwicklung, Meilensteine der motorischen Entwicklung bei Kindern von 0-6 Jahre, die sensomotorische Entwicklung des Kindes, Spielentwicklung des Kindes sowie vier Kategorien von Bewegungsgrundtätigkeiten

Inhalte Praxis: Kindgemäße Rituale zu Beginn, währenddessen und zum Abschluss, Bewegungslieder, Spiellieder, Fingerspiele sowie Mitmachgeschichten, Experimentieren und freies Spielen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Wahrnehmungsspiele, Spielen mit Bällen, erste einfache Ball- und Regelspiele, Großgeräte-Arrangements wie Bewegungsbaustellen, Bewegungslandschaften und Bewegungsparcours, Entspannungsmöglichkeiten für Kinder im Elementarbereich in der Turnhalle, Eltern-Kind-Angebote im Sportverein etablieren

Wochenendlehrgang – Koblenz

LG:	SJ23-304
Ort:	Koblenz
Termine:	23./24.09., 07./08.10., 11./12.11., 25./26.11.2023
Gebühr & Dauer:	110 Euro inkl. Mittagessen, 60 LE
Voraussetzungen:	Gültige ÜL-C-Lizenz oder abgeschlossene Erzieherausbildung

■ Übungsleiter-B-Lizenz Sport in der Prävention

Profil: Haltungs- und Bewegungssystem
Schwerpunkt: Ganzheitlich präventives Rückentraining

In Anlehnung an die KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) sollen die Teilnehmer einen ganzheitlichen (bio-psycho-sozial) Überblick über das Volksleiden Rückenschmerzen und deren Ursachen bekommen. Ziel ist es, die Teilnehmer zu befähigen, attraktive und abwechslungsreiche Rückentrainingstunden zu gestalten und einen positiven und aktiven Umgang mit Rückenschmerz-Episoden zu vermitteln. Die Teilnehmer bekommen Handwerkszeug, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern und um eine stabile Körpermitte zu erhalten.

Inhalte Theorie: Allg. Grundlagen zum präventiven Rückentraining, Grundwissen über Schmerz, Stress und Entspannung in Bezug auf Rückenschmerzen, Grundwissen über häufige orthopädische Krankheitsbilder der Wirbelsäule.

Inhalte Praxis: Körperwahrnehmung, Differenziertes Koordinationstraining, Funktionelles Krafttraining, Beckenbodentraining, Entspannung, Faszien Training.

Wochenendlehrgang – Koblenz

LG:	BSB23-008
Termine:	25.03., 22./23.04., 06.05., 13.05., 17.06.2023
Anmeldeschluss:	15.03.2023
Gebühr & Dauer:	200 Euro inkl. Mittagessen und Lehrgangsmaterialien (400 Euro für Vereinsmitglieder anderer Bundesländer); 60 LE
Voraussetzung:	ÜL-C-Lizenz, Mitgliedschaft in einem Sportverein

■ Übungsleiter-B-Lizenz Sport in der Prävention

Profil: Haltungs- und Bewegungssystem
Schwerpunkt: Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining

Inhalte Theorie: Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates, physiologische Grundlagen, Trainingssteuerung mittels Herzfrequenz, Auswirkungen einer zielgerichteten Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit, Grundlagen des Beweglichkeitstrainings, Erstellung von Trainingsprogrammen für Anfänger (nach dem Stufenprinzip) und Fortgeschrittene.

Inhalte Praxis: Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates in vivo, Körperwahrnehmung und Haltung, Muskelverkürzungstests, funktionelles Training an Geräten, Hanteln und mit alternativen Trainingsmitteln, Stretching.

Wochenendlehrgang – Montabaur

LG:	BSB23-009
Termine:	09./10.09., 23./24.09., 07./08.10.; 04./05.11.2023
Anmeldeschluss:	01.09.2023
Gebühr & Dauer:	200 Euro inkl. Mittagessen und Lehrgangsmaterialien (400 Euro für Vereinsmitglieder anderer Bundes- länder); 60 LE
Voraussetzung:	ÜL-C-Lizenz, Mitgliedschaft in einem Sportverein

■ Übungsleiter-B-Lizenz Sport in der Prävention

Profil: Haltungs- und Bewegungssystem
Schwerpunkt: Modernes Fitness- und
Gesundheitstraining

Der Markt bestimmt, was modern ist. Dies gilt nicht nur im Handel, sondern auch im Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings. Hierbei stechen aktuell drei Themen besonders hervor: Muskelaufbau, CORE-Training und hochintensives Intervalltraining (HIIT). Im Rahmen dieser Übungsleiter-B-Lizenz lernen Sie, wie Sie Üben- de mit modernem Fitness- und Gesundheitstraining effizient und vor allem mit Spaß anleiten und trainieren. Dabei erhalten Sie vertiefende Einblicke in die oben genannten Trainingsmethoden, deren Wirkmechanismen und die zielgruppengerechte Anwendung – vor allem in Hinblick auf Präventionssport!

Wochenendlehrgang – Trier

LG:	BSB23-010
Termine:	28./29.01., 03.02., 18./19.03., 22./23.04.2023 zzgl. individuellem Prüfungstermin im Mai
Prüfung:	Lehrprobe im Heimatverein, indivi- dueller Termin im Mai in frühzei- tiger Absprache mit Referenten
Anmeldeschluss:	20.01.2023
Gebühr & Dauer:	200 Euro inkl. Mittagessen und Lehrgangsmaterialien (400 Euro für Vereinsmitglieder anderer Bundes- länder); 60 LE
Voraussetzung:	ÜL-C-Lizenz, Mitgliedschaft in einem Sportverein

Lehrgänge mit Zertifikat

■ Seniorenberater

Die Anzahl der Älteren in der Bevölkerung steigt stetig – auch in unseren Sportvereinen. Schaffen Sie in Ihrem Verein Angebote, mit denen Sie ältere Vereinsmitglie- der motivieren können, sportlich oder gesellig aktiv zu werden. Diese Ausbildung ist ein Qualifizierungsange- bot für Menschen, die sich verantwortungsvoll im Seg- ment des Seniorensports betätigen möchten.

Inhalte: Aufgaben des Seniorenberaters, gesundheitli- che Aspekte der Senioren, praktische Übungen, Gym- nastik, Spiele, Informationen zu Diabetes, Demenz und Osteoporose, rechtliche Stellung des Seniorenberaters im Verein, Einblick in die Ergotherapie, Gedächtnisrai- ning, Ernährungsgrundlagen für Senioren, Motorik und Koordination im Alter, Umgang mit Verlust und Trauer, Organisation von Veranstaltungen.

Blocklehrgang – Koblenz

LG:	BSB23-400
Termine:	14. - 16.06.2023
Anmeldeschluss:	04.06.2023
Referentinnen:	Jutta Richter, Sonja Paulus
Gebühr & Dauer:	120 Euro inkl. Mittagessen & Lehrgangsmaterialien, 24 LE
Hinweis:	Verlängerung C-Lizenz Breitensport



Foto: LSB RLP/GettyImages/Wavebreakmedia

■ Kursleiterausbildung „Fitness kennt kein Alter!“

Die Deutsche Sporthochschule Köln entwickelte im Auftrag des Sportbundes Rheinland ein spezielles Bewegungsprogramm für Senioren, mit dem nach einer dreimonatigen Trainingsphase in fünf Modellvereinen erstaunliche Leistungsfortschritte bei den Senioren wissenschaftlich nachgewiesen wurden. Erlernen Sie in diesem dreitägigen Lehrgang die Umsetzung dieses innovativen Kursprogramms mit speziellen Hanteln und Fußmanschetten für die Seniorensportgruppe in Ihrem Verein. In diesem Zertifikatslehrgang werden die Übungsleiter aus den Vereinen des Sportbundes Rheinland von den Entwicklern des Bewegungsprogramms in Theorie und Praxis geschult.

Blocklehrgang – Koblenz

LG:	BSB23-401
Termine:	06. - 08.10.2023
Anmeldeschluss:	27.09.2023
Referentinnen:	Ulrike Kraus, Alexandra Stempin
Gebühr & Dauer:	120 Euro inkl. Mittagessen & Lehrgangsmaterialien, 24 LE
Hinweis:	Verlängerung C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention

■ Intensiv-Workshop „Yoga“

Yoga wird sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport zunehmend als sinnvolle Ergänzung im Trainingsalltag anerkannt. Als Übungsleiter können Sie durch den gezielten Einsatz von Yogaelementen in Ihren Übungsstunden positive Effekte erzielen. Anspannungen und Verhärtungen der Muskeln werden abgebaut, die Flexibilität gesteigert. Die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu. Außerdem bringt Yoga den Geist zur Ruhe, steigert das Wohlbefinden, fördert die Achtsamkeit und stärkt den Willen.

Inhalte: Philosophie und Geschichte, Varianten des Sonnengrußes, stehende und sitzende Positionen (Asanas), Vorbeugen und Rückbeugen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Stundenaufbau im Yoga (Sequencing), Meditation, Hinweise auf die funktionelle Anatomie, Umkehrhaltungen.

Blocklehrgang – Koblenz

LG:	BSB23-402
Termine:	22. - 24.03.2023
Anmeldeschluss:	12.03.2023
Referent:	Daniel Wegen
Gebühr & Dauer:	120 Euro inkl. Mittagessen & Lehrgangsmaterialien, 27 LE
Voraussetzungen:	C-Lizenz, Praxis-Erfahrung Yoga erwünscht
Hinweis:	Verlängerung C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention

■ Intensiv Workshop „Pilates“

Pilates, das systematische Ganzkörpertraining, ist ein sanfter Sport für Körper, Geist und Seele. Es eignet sich nicht nur für Gesundheitsbewusste und Breitensportler, sondern ist auch für Athleten der ideale Ausgleichssport. Die gekräftigte Körpermitte hilft beispielsweise Läufern oder Teamsportlern, Stöße auf die Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke abzufedern und somit die Gelenke zu schonen. Immer mehr Übungsleiter entdecken Pilates und wenden diese Methode zusätzlich zu ihrem Trainingsprogramm an.

Inhalte: Konzept „Pilates“, Philosophie, Haltungs- und Bewegungsanalyse, funktionelle Anatomie, Physiologie der Atmung, Übungen auf der Matte, Anleitung und Hilfestellung, progressiver Stundenaufbau, Einsatz von Kleingeräten.

Blocklehrgang – Koblenz

LG:	BSB23-403
Termine:	06. - 08.12.2023
Anmeldeschluss:	26.11.2023
Referent:	Daniel Wegen
Gebühr & Dauer:	120 Euro inkl. Mittagessen & Lehrgangsmaterialien, 27 LE
Voraussetzungen:	C-Lizenz, Praxis-Erfahrung Pilates erwünscht
Hinweis:	Verlängerung C-Lizenz Breitensport & B-Lizenz Prävention

ANZEIGE



Vereinsausflug geplant?

Fragen Sie nach unseren Angeboten für Gruppen!

Über Viadukte, durch einen Tunnel, vom Rhein in die Eifel mit 400 Metern Höhenunterschied. Rund 18 Kilometer ab Brohl-Lützing, also vom Rhein in die Eifel, vorbei an wunderschönen Felsformationen und durch malerische Täler – das alles im Bummeltempo von entspannten 20 Kilometern pro Stunde.

Klingt erholsam und entspannend? Ist es auch. Fahren Sie mit uns!



BROHLTAL-EISENBAHN

www.vulkan-express.de

Brohl-Schmalspureisenbahn Betriebs-GmbH
Bahnhofstraße · 56656 Brohl-Lützing
Telefon 0 26 36 / 8 03 03
buero@vulkan-express.de

Natur erleben & genießen
Bahnreisen im Brohltal zu allen Jahreszeiten



Zertifikatslehrgang

■ Betreuer für Freizeiten und Ferienaktionen

Die Betreuerausbildung besteht aus drei Modulen mit pädagogischen, organisatorischen und praktischen Grundlagen. Sie umfasst insgesamt 50 LE. Nach dem erfolgreichen Absolvieren aller Lerneinheiten haben die Teilnehmer die Möglichkeit, bei unseren Ferienfreizeiten und Ferienaktionen als Betreuer mitzuwirken. Die Module sollten zusammen gebucht werden.

■ Aufbau der modularen Betreuer-Ausbildung



Modul 1: Pädagogische und rechtliche Grundlagen

Was ist bei der Leitung von Gruppen zu beachten? Welche Rolle habe ich als Betreuer? Wie kann Teamarbeit effektiv gestaltet werden? Wie geht man mit Konflikten um? Diese und weitere Fragen werden im ersten Modul der Ausbildung beantwortet, denn der richtige Umgang mit Kindern und Jugendlichen ist die Grundlage für die Arbeit als Betreuer. Gruppendynamische Prozesse, rechtliche Grundlagen der Tätigkeit als Betreuer sowie versicherungsrechtliche Themen runden das Seminar ab.

LG: SJ23-440a
Termine: 11./12.02.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 40 Euro inkl. Mittagessen

Modul 2: Organisatorische Grundlagen

Die Gestaltung einer abenteuerlichen Ferienaktion für Kinder und Jugendliche erfordert viel Flexibilität auf Seiten der Verantwortlichen. Damit die Aktion allerdings nicht auch zum Abenteuer für die Betreuer wird, benötigen sie einen organisierten und geplanten Rahmen. Das Seminar behandelt die organisatorischen Abläufe in der Vorbereitung sowie die Angebotsgestaltung und Programmplanung. Die Teilnehmer können sich auf viele Ideen und Anregungen für die Planung einer Ferienaktion freuen!

LG: SJ23-440b
Termine: 11./12.03.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 40 Euro inkl. Mittagessen

Modul 3: Praktische Grundlagen

Die Planung und Organisation gilt es nun in die Praxis umzusetzen. Wir verbringen zwei Tage in unserer Freizeitanlage und Bildungsstätte im Brohltal. In kleinen Gruppen werden die Teilnehmer die Programmpunkte vorbereiten und in kurzen Lehrproben umsetzen. Dazu gehört die Gestaltung eines Tages und natürlich des Abends. Wir freuen uns auf kreative Ideen und spannende Aktionen.

LG: SJ23-440c
Termine: 05. - 07.05.2023
Ort: Weibern Brohltal
Gebühr: 30 Euro inkl. Verpflegung & Übernachtung

Voraussetzungen:

Nach Vollendung des 16. Lebensjahres kann die Ausbildung besucht werden. Bei bereits nachweislichen Qualifikationen gibt es die Möglichkeit, die Ausbildung zu verkürzen. Bitte kontaktieren Sie uns, falls diesbezüglich Fragen aufkommen.

Für den Einsatz als Betreuer bei unseren Ferienaktionen ist ein Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs erforderlich.

Betreuer, die die Ausbildung bereits absolviert haben, müssen alle vier Jahre Fortbildungen mit insgesamt 16 LE belegen, um auch in den weiteren Jahren als Betreuer eingesetzt werden zu können. Die Fortbildungen, die zur Verlängerung des Zertifikates geeignet sind, sind in unserem Online-Buchungsportal gekennzeichnet.

Fortbildungen Ferienbetreuung

Weitere Fortbildungen, auch zur Verlängerung des Betreuerzertifikates, finden Sie unter der Kategorie Fortbildungen Sportpraxis – Profil Kinder/Jugendliche.

Wer an mehreren der nachfolgenden Fortbildungen teilnehmen möchte, kann in unserer Bildungs- und Freizeitanlage im Brohltal übernachten und das Wochenende zu einem Fortbildungswochenende machen. Für die Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

■ Ferien am Ort – Bewegung erleben! Ab ins Blaue

Wer eine Freizeit zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Kinder gestalten möchte, sollte dieses Seminar nicht verpassen. Viel Spaß und Action versprechen die richtigen Ideen und Ansätze in der Freizeitgestaltung, die die Teilnehmer in dieser Fortbildung erfahren. Egal ob Geländespiele, kleine Aktionen verpackt in eine große Geschichte oder Aufgaben für Innen. Mit der richtigen Gestaltung und den richtigen Details wird ein Programmpunkt schnell zum Höhepunkt für die Kinder.



LG: SJ23-441
Termin: 06.03.2023
Ort: Online - von Ihrem Zuhause
Gebühr: keine

■ Outdoor- und Indoor-Erlebnisse für Freizeiten

Wer eine Freizeit zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Kinder gestalten möchte, sollte dieses Seminar nicht verpassen. Viel Spaß und Action versprechen die richtigen Ideen und Ansätze in der Freizeitgestaltung, die die Teilnehmer in dieser Fortbildung erfahren. Egal ob Geländespiele, kleine Aktionen verpackt in eine große Geschichte oder Aufgaben für Innen. Mit der richtigen Gestaltung und den richtigen Details wird ein Programmpunkt schnell zum Höhepunkt für die Kinder.

LG: SJ23-442
Termin: 22.04.2023
Ort: Weibern Brohltal
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Kira Michels
Hinweis: Verlängerung Betreuerzertifikat

■ Freizeit Allrounder 2.0

Ein Mix aus unterschiedlichen Programmpunkten macht eine gute Ferienaktion oder Freizeit aus. In dieser Fortbildung können alle Betreuer einen guten Mix aus Lückenfüllern, Kooperations- oder Sensibilisierungsspielen, kreativen Ideen und Co. kennenlernen. Die Teilnehmer nehmen für die nächste Freizeit einen ganzen Koffer voll mit tollen Spielen und Ideen mit.

LG: SJ23-443
Termin: 23.04.2023
Ort: Weibern Brohltal
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Kevin Schöning
Hinweis: Verlängerung Betreuerzertifikat

■ Der Freizeitkoch

Kochen kann Spaß machen und entspannen. Das Kochen auf einer Freizeit mit 30 Kindern oder mehr stellt sich der ein oder andere vielleicht nicht mehr entspannt vor. In diesem Lehrgang werden Tipps und Tricks für die Freizeitküche weitergegeben, um die Arbeit zu erleichtern. Ob es ums Einkaufen geht, um die Auswahl der Gerichte oder die Zubereitung, mit den richtigen Ideen wird das Kochen auch hier zum Spaß. In unserer Freizeitanlage und Bildungsstätte im Brohltal werden Leibspeisen von Kindern gekocht und Rezepte für eine süße Überraschung ausprobiert.

LG: SJ23-444
Termin: 07.10.2023
Ort: Weibern Brohltal
Gebühr: 30 Euro inklusive Verpflegung
Dauer: 8 LE
Referent: Kevin Schöning
Hinweis: Verlängerung Betreuerzertifikat

ANZEIGE

Vereins- und Verbandsförderung | Ferien am Ort

Ferien am Ort

Anmeldung
ab 01.01.2023
www.sportjugend.de

Pfingstferien
Anmeldeschluss
28. April 2023

Sommerferien
Anmeldeschluss
23. Juni 2023

Herbstferien
Anmeldeschluss
15. September 2023



■ Faszien-Yoga für Kinder und Jugendliche



Muskeln sind nicht unsere alleinige Quelle für Bewegung. Ein Teil der Kraft kommt aus den Faszien, die in der Lage sind, Energie zu speichern und „katapultartig“ freizusetzen. Was sind Faszien, was bewirken sie und wie kann ich sie trainieren? Haben Kinder und Jugendliche ein Faszientraining nötig? Worauf sollte man im Faszientraining achten? Gibt es Unterschiede zum Training mit Erwachsenen? Ein ausgewogenes Faszientraining besteht aus Übungen mit und ohne BlackRoll, Faszien-Pilates und -Yoga.

LG:	SJ23-WEB-320
Termin:	19.01.2023, 17 - 18.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Mandy Jung
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche



Kinder, die regelmäßig Achtsamkeit üben, entwickeln eine positive Grundeinstellung, lassen sich nicht von negativen Situationen herunterziehen, können besser mit Stress umgehen, entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertge-

fühl, sind leistungstärker und glücklicher. In diesem Web-Seminar geht um die verschiedenen Achtsamkeitsformen, Möglichkeiten diese in Kurse und in den Alltag zu integrieren und um achtsames Leben mit Kindern.

LG:	SJ23-WEB-321
Termin:	31.01.2023, 18 - 19:30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Silvia Sonntag

■ Faszinierendes Faszientraining für Kinder und Jugendliche

Faszien geben uns Beweglichkeit und Leichtigkeit. Mit ihrer Hilfe bewegen wir uns kraftvoll und elastisch und dies schon im Kinder- und Jugendalter. Wenn man sie vernachlässigt, kommt es zu Verspannungen und Verhärtungen. Durch ein gezieltes Faszientraining wird eine höhere Beweglichkeit des Körpers erreicht. Bewegungen werden erforscht, die Körperwahrnehmung geschult und dadurch wird mehr Vertrauen und Sicherheit in den eigenen Körper gewonnen.

LG:	SJ23-322
Termin:	04.02.2023, 10.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	5 LE
Referentin:	Mandy Jung

■ Mentaltraining für Stärke und Zielerreichung im Jugendsport



Der Glaube kann Berge versetzen – der Glaube an sich selbst und an die eigenen Fähigkeiten. Mentaltraining stärkt die eigene Persönlichkeit und hilft dabei große Leistungen zu erbringen. Mentales Training gehört unbedingt in den Kinder- und Jugendbereich, wie alle anderen Trainingsarten auch. Ob es nun Kondition, Athletik, Technik oder Wettkampf ist, spielt am Ende keine Rolle - das Mentaltraining sollte genauso dazu gehören.

LG: SJ23-WEB-323
Termin: 07.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Elke Buschbaum

■ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder und Jugendliche



Kinder und Jugendliche sind Leistungsdruck und Unruhe ausgesetzt, welche zu Spannungskopfschmerzen, Schlafproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten oder sogar Krankheiten führen können. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen sie, die Entspannungstechnik gezielt als eine Bewältigungsstrategie bei Stress einzusetzen und sich damit vor Überlastung zu schützen. Hierbei geht es um entspannen durch Anspannen und Lockerung auf körperlicher und seelischer Ebene.

LG: SJ23-WEB-324
Termin: 14.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Silvia Sonntag

■ Kreative Ideen für Bewegungslandschaften

Mithilfe von Bewegungslandschaften wird spielerisch die Motorik von Kindern gefördert. Jedoch benötigt man eine Vielfalt von Aufbaumöglichkeiten, um tatsächlich unterschiedliche Reize zu schaffen. In der Fortbildung werden die unterschiedlichsten Bewegungsstationen vorgestellt. Von Themenlandschaften bis hin zu einfachen einzelnen Aufbauten, sodass man eine Vielfalt von kreativen Bewegungslandschaften für die Kinder ab drei Jahren erhält.

LG: SJ23-325
Termin: 25.02.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Simone Bernardy
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Elternarbeit zwischen Austausch, Einbeziehung und Abgrenzung



Im Kinder- und Jugendsport kann der Umgang mit den Eltern schwierig sein. Manche Eltern wünschen sich eine stärkere Förderung ihres Kindes. Andere Kinder sind hingegen äußerst desinteressiert und vielleicht nur von den Eltern „geparkt“. Wieder andere zweifeln die Kompetenz des Übungsleiters an. Viele der Situationen fallen unter den Begriff der Kontrolle seitens der Eltern. In diesem Web-Seminar werden Fallbeispiele besprochen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

LG: SJ23-WEB-326
Termin: 27.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

■ Sportlich meditative Entspannung für Kinder

Auch Kinder fühlen innere Unruhe oder setzen sich unter Druck. Mit spielerischen Entspannungsübungen aus Yoga, autogenem Training, Meditation und progressiver Muskelentspannung fällt Kindern die Last von den Schultern. In dieser Fortbildung wird gelernt in einfachen Körperübungen mit bewusster Atmung zu entspannen. Sportlich meditative Entspannung bei Kindern ist einer der einfachsten Wege, um mehr Kraft und Energie im Alltag zu haben sowie die Entscheidungskraft und Intuition zu stärken.

LG: SJ23-327
Termin: 04.03.2023, 10.30 - 15.30 Uhr
Ort: Gehlert
Gebühr: 20 Euro
Dauer: 6 LE
Referentin: Mandy Jung

■ Bewegungsspiele zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Noch nie haben so viele Kinder bewusst über Rückenproblemen Schmerzen des Bewegungsapparats und der Rumpfmuskulatur geklagt! Kinder brauchen Kraft. Sie bildet die Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit und eine gesunde Körperhaltung. Die erhöhte Muskelkraft kann die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen reduzieren. Abhilfe schaffen gezielte, motivierende Übungen und Bewegungsmuster, Spaß vermittelt und garantiert mit Erfolgserlebnis!

LG: SJ23-328
Termin: 04.03.2023
Ort: Wittlich
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Weber

■ Wahrnehmungsschulung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Eine gezielte Motorik ist das Ergebnis der Zusammenarbeit aller Sinne. Zum Sitzen, Krabbeln, Laufen und Greifen brauchen wir alle Sinne. Durch Bewegung nehmen wir die Umwelt wahr, durch eingeschränkte Wahrnehmung weiß der Körper nicht, was er tun soll. Eine gesunde Entwicklung der Motorik braucht die Wahrnehmung. Damit entfalten sich Denken, Sprache, Gefühle und soziale Kompetenzen. In dieser Fortbildung werden verschiedene Techniken der Wahrnehmungsschulung für Kinder vorgestellt.

LG: SJ23-329
Termin: 11.03.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Sandra Schneising
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Yoga für Kinder und Jugendliche



An indischen Schulen ist Yoga ein Teil des Lehrplans. Auch im Westen kennt man Yoga heute als wirkungsvolle Bewegungslehre. Was bringt Yoga den Kindern, da sie sowieso beim Spielen im Fersensitz sitzen, über den Boden robben oder durch den Wald rennen? Oft verbringen Kinder ihre Freizeit mit Videospielen oder dem Handy. Auch der Leistungsdruck in der Schule steigt. Dies untergräbt die Fähigkeit der Kinder, sich selbst zu erfahren. Sie verlernen, sich selbst kleine Ruhe-Inseln zu schaffen.

LG: SJ23-WEB-330
Termin: 16.03.2023, 17 - 18.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Mandy Jung

■ Kreativer Kindertanz für Kinder von 2 bis 7 Jahren



Im Tanz lernen wir den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten kennen. Im Kindertanz möchten wir kreativ und ganzheitlich eine Basis für das Tanzen legen. Was kann in welcher Altersgruppe angeboten werden? Wie vermittele ich Tanzschritte? Wie baue ich eine Stunde auf? Bis wann sollte eine erwachsene Begleitperson mit eingebunden werden? Neben diesen Fragen sind Koordination, erste Schritte, kreatives Bewegen sowie einfachste Tänze Teil dieses Web-Seminars, verbunden mit viel Praxis.

LG: SJ23-WEB-331
Termin: 18.03.2023, 9 - 12 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 20 Euro
Dauer: 4 LE
Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

■ Bewegungsförderung im Elementarbereich

Lernen geschieht im Vorschulalter durch Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Spielerfahrungen. Dies dient Kindern als Grundlage für neues Wissen und Können und schafft damit beste Voraussetzungen für ein gutes Selbstvertrauen. In freien und angeleiteten Bewegungsangeboten, durch Raumgestaltung und entsprechendes Spielmaterial können Kindern sinnvolle Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen verschafft werden. In dieser Fortbildung werden viele Bewegungsideen ausprobiert.

LG: SJ23-332
Termin: 19.03.2023
Ort: Linz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentinnen: Tamara Fox, Louisa Diesinger
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Spaß und Intensität auch bei Spielen mit Abstand

Eine schöne Auswahl kleiner Spiele, die durch eine geschickte Änderung zu Spielen mit Abstand werden, sind Inhalte dieser Fortbildung. Dass auch mit Abstand gespielt werden kann, wird hier praktisch und theoretisch erlebt. Mitmachen, Ausprobieren und den Nutzen für die eigene Gruppe entdecken ist angesagt.

LG:	SJ23-333
Termin:	25.03.2023
Ort:	Mayen
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Joachim Burgard

■ Speck weg „Zaubertraining“

In Deutschland sind 15,4 Prozent der Kinder zwischen drei und 17 Jahren von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter an. Nur durch regelmäßige Bewegung und Sport sowie Wissen über Ernährung und Gesundheit bei Kindern und deren Erziehungsbeauftragten, lassen sich gesundheitliche Folgeschäden abwenden. In dieser Fortbildung werden verschiedene Übungen zum Gewichtsabbau vorgestellt, die gleichzeitig Spaß machen.

LG:	SJ23-334
Termin:	25.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Weber

■ ABC der Ballspielvermittlung – Integrative Ballkoordination

Heutige Ballkünstler haben ihre Grundlagen meist beim vielseitigen Spiel in der Kindheit erworben. Das Ballschulkonzept Heidelberg stellt die Förderung von vielseitigen und sportspielübergreifenden Ballspielfähigkeiten mit vielen verschiedenen Bällen in den Mittelpunkt und bringt die „straßenspieltypischen“ Spielerfahrungen in die Trainingsstunde. Ob einfache Übungen für den Anfängerbereich oder anspruchsvolle Spiele fürs Training mit Fortgeschrittenen – hier ist für Jeden etwas dabei!

LG:	SJ23-335
Termin:	25.03.2023
Ort:	Bad Sobernheim
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Dominik Weiler

■ Gemeinsam werden wir zu Superhelden



Eine Gesundheit wie ein Superheld, welche körperlich und seelisch allen Stürmen trotzt und gestärkt aus einem Orkan hervorgeht – welches Kind möchte das nicht? Seit 2020 hat sich jedoch zu der Selbstverständlichkeit in diesem Denken eine Verunsicherung breit gemacht. Es ist wichtig Virus-Erkrankungen zu verstehen und den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie eigenverantwortlich handeln können. Dieses Web-Seminar soll hier Klarheit schaffen. In Theorie und Praxis geht es u.a. um die Vorsorge einer Virus-Infektion durch Immunsystemstärkung auf verschiedenen Ebenen.

LG:	SJ23-WEB-336
Termin:	13.04.2023, 18 - 21 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referentinnen:	Elke Buschbaum, Silvia Sonntag

■ Kleinkindersportgruppen

Abwechslungsreiche Sportstunden für Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren gestalten und dabei den individuellen Entwicklungsstand eines jeden Kindes berücksichtigen. Tipps und Anregungen dazu werden in dieser Fortbildung vermittelt. Altersgerechte Koordinationsförderung und gleichzeitig der Spaß an der Bewegungsvielfalt stehen im Vordergrund einer Sportstunde für diese Altersgruppe.

LG:	SJ23-337
Termin:	15.04.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sandra Schneising
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

Foto: LSB RLP/GettyImages/LightFieldStudios



■ Ballspiele für mehr Bewegung in der Turnstunde

Ballspiele eignen sich zum Aufwärmen, für den Abschluss oder um während der Bewegungsstunde ein bisschen Abwechslung hineinzubringen. Sie fördern nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Teambildung, Kreativität, peripheres Sehen und Koordination. In dieser Fortbildung werden unterschiedlichste Ballspiele vorgestellt, die man leicht in die Bewegungsstunde integrieren kann und die Motivation für Kinder schaffen. Die Spiele sind für Kinder ab acht Jahren geeignet.

LG:	SJ23-338
Termin:	22.04.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Simone Bernardy
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Kommunikation fördern

Eine gute Kommunikation ist in vielen Ballsportarten und Mannschaftsspielen ein Schlüssel zum Erfolg. In dieser Fortbildung werden Trainings- und Spielsituationen erprobt, in denen eine gute Kommunikation zum Erfolg beitragen kann. Ergänzt werden die praktischen Inhalte mit Grundlagen zu Übungssituationen. Mitmachen und mitreden!

LG:	SJ23-339
Termin:	22.04.2023
Ort:	Linz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Joachim Burgard

■ Entspannung, Koordination, Konzentration, Kraft im Kindersport

Unser Alltag wirkt der ursprünglichen Dynamik von Kindern immer mehr entgegen: Volles Programm im Alltag, keine Zeit für kreatives Spiel und Bewegung. Was können Übungsleiter dem in der Sportstunde entgegensetzen? In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer einen Pool an Ideen zur Koordination, Konzentration und Kraft. Kindgerechte Gymnastik, Spielmöglichkeiten, Entspannung und Themen wie Defizite der Kinder, Motivation sowie Ruhe und Ordnung in der Sportstunde runden die Fortbildung ab.

LG:	SJ23-340
Termin:	29.04.2023
Ort:	Bad Marienberg
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Melanie Schmidt-Scheib
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Inklusion wird großgeschrieben

Wir alle haben unterschiedliche Merkmale, Fähigkeiten und Erfahrungen. Wer dieses Potenzial nutzen will, muss allerdings wissen, wie heterogene Gruppen „ticken“ und wie man integrative Prozesse in ihnen befördern kann. Ähnlich einer Mannschaft mit begabten Einzelspielern muss zunächst die Kommunikation stimmen, damit aus individuellen Fähigkeiten ein starkes Team entsteht. Wie das funktioniert, wird in dieser Fortbildung kommuniziert.

LG:	SJ23-341
Termin:	30.04.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentinnen:	Tamara Fox, Louisa Diesinger

■ Entspannung für Kinder



Viele Kinder finden kaum mehr Gelegenheiten, sich auf sich selbst zu konzentrieren oder ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Infolgedessen werden viele Kinder ruhelos, unkonzentriert und leicht abzulenken. Zeiten der Ruhe, Entspannung und Erholung sind aber wichtige Elemente einer harmonischen und gesunden Entwicklung für jedes Kind. In diesem Web-Seminar soll vermittelt werden, welche Entspannungsformen und -übungen für Kinder geeignet sind, und wie man sie in die Kursstunden integrieren kann.

LG:	SJ23-WEB-342
Termin:	03.05.2023, 18 - 21 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referentinnen:	Tamara Fox, Louisa Diesinger

■ Bewegtes Lernen für Kinder

Kinder lernen besser durch ganzheitliche Lernprozesse. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser können Informationen aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden. Gleichzeitig wird dem Bewegungsmangel vorgebeugt und die motorischen Fähigkeiten der Kinder verbessert. Grundkenntnisse als Voraussetzung für Kulturtechniken können durch spielerische und bewegungsreiche Methoden erlernt, aufgebaut und vertieft werden. Diese Fortbildung vermittelt Beispiele von bewegten Lernprozessen.

LG:	SJ23-343
Termin:	06.05.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sandra Schneising
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Kinder brauchen einen starken Rücken

Stundenlanges still sitzen in der Schule oder Computerspielen bedeutet „stundenlange Fehlhaltung“. Die Anzahl von Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen steigt bei Kindern stetig. Wie kann ich dem entgegenwirken? Welche Übungen sind kindgerecht und wie können Kinder motiviert werden, regelmäßig ihre Übungen zu machen? In dieser Fortbildung steht kindgerechtes Rückentraining im Vordergrund, von Kursplanung und -ablauf, über die Übungsauswahl bis hin zur Durchführung und Nachbereitung.

LG:	SJ23-344
Termin:	13.05.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Sonntag



Foto: LSB RLP/GettyImages/SerrNovik

■ Pausenfüller – Spiele

Sportstunde, Ferienaktion oder Vereinsfest: Was tun, wenn das geplante Programm nicht ausreicht? Hier gilt es schnell eine Alternative bereit zu haben. In dieser Fortbildung werden Spiele vorgestellt und praktisch ausprobiert, die ohne Vorbereitung jederzeit und überall gespielt werden können. Ein Muss für alle Übungsleiter und Betreuer, die in der Jugendarbeit tätig sind.

LG:	SJ23-345
Termin:	24.05.2023, 18 - 21 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referent:	Ralph Alt

■ Sport und Kinesiologie – ein starkes Team für Erfolg im Jugendsport

Kinesiologie bedeutet Bewegungswissenschaft. Weitläufig bekannt ist das Kinesiotape, welches z.B. zur Vorbeugung von oder zur Schmerzlinderung bei Sportverletzungen eingesetzt wird. Kinesiologie kann aber viel mehr: Erleichterung der Beweglichkeit, effektive Bewegungen und die Steigerung der körperlichen und mentalen Leistung sind mögliche Effekte. In dieser Fortbildung werden einfache Techniken vermittelt, mit denen das Jugendtraining bereichert und der sportliche Erfolg verbessert werden.

LG:	SJ23-346
Termin:	27.05.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Elke Buschbaum

■ Le Parkour – Trendsport und soziales Miteinander

Eine neue Trendsportart ist auf dem Markt: Parkour. Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat diese Sportart große Begeisterung gefunden. Bei Parkour geht es darum, möglichst schnell und effizient Hindernisse zu überwinden. Hier werden neben den motorischen Fertigkeiten, auch koordinative und konditionelle Fähigkeiten gefördert. Parkour kann man überall machen, ob nun in der Natur oder mitten in der Stadt. Bei dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer eine Sportart ohne Wettkampfcharakter kennen.

LG:	SJ23-347
Termin:	27.05.2023
Ort:	Lohrheim bei Diez
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Martin Stach

■ Das ultimative Geheimnis von Magnesium im Jugendsport



Magnesium ist zu jeder Zeit an über 500 Prozessen im Körper beteiligt und hat somit einen sehr hohen Stellenwert – ganz besonders im Sportler-Alltag. Ältere Kinder und Jugendliche sind besonders in Phasen des Wachstums und bei exzessiver sportlicher Betätigung in Gefahr, einen Magnesiummangel zu erleiden. Was bewirkt es im Körper? Welches Magnesium ist für Kinder und Jugendliche das richtige und in welcher Dosierung? Und wie hilft es negative Folgen und Erkrankungen zu vermeiden und wann soll es eingenommen werden?

LG: SJ23-WEB-348
Termin: 13.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Elke Buschbaum

■ Trendsportarten in den Vereinssport und auf Ferienfreizeiten integrieren

Wer Speedminton, Spikeball oder Slackline noch nicht kennt oder schon immer Näheres über Le Parkour, Ultimate Frisbee oder Flag Football erfahren wollte, der erfährt bei dieser Fortbildung, wie man solche Angebote ohne großen Aufwand in die Ferienfreizeit oder in den Vereinsalltag integrieren kann. Trendsport lässt sich gut umsetzen und hat ein großes Potential, die Trainingsstunde abwechslungsreicher zu gestalten. Kinder werden durch Sporttrends angesprochen und neu motiviert.

LG: SJ23-349
Termin: 17.06.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Dominik Weiler

■ Entspannungstechniken für Kinder

Kopf- und Magenschmerzen, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Angstzustände und Wutausbrüche sind nur einige wenige Symptome, unter denen unsere stressgeplagten Kinder leiden. In der Schule, beim Sport, aber auch zuhause ist dieser Druck spürbar. Wie soll ein Kind sich da konzentrieren und Leistung bringen können? In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer verschiedene Entspannungstechniken, von der richtigen Ausführung bis hin zu ihrer Bedeutung und Wirkung auf die Kinder kennen.

LG: SJ23-350
Termin: 24.06.2023
Ort: Wittlich
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Sonntag
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz
„Elementarbereich“ & „Primarbereich“

■ Spiele und Bewegung im Freien

Aktionen unter freiem Himmel mit Naturgebundenheit an der frischen Luft sind für Kinder und Jugendliche ein Highlight. Die Natur bietet auf der einen Seite zahlreiche Möglichkeiten, die in die Aktionen eingebunden werden können. Auf der anderen Seite können die Gegebenheiten in der Natur auch einschränken. Die Teilnehmer lernen aktiv Spiele und Aktionen kennen, die für das freie Gelände, egal ob Wiese, Acker oder Wald, geeignet sind.

LG: SJ23-351
Termin: 24.06.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Ralph Alt

■ Aerobic für Kinder

Aerobic als dynamisches Fitnesstraining zu cooler Musik, ist bei den meisten Kindern beliebt. Beim Aerobic werden sportmotorische Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. So werden wichtige sportliche Grundlagen für das Training mit Kindern und Jugendlichen gelegt. Die Bewegung zu aktuellen Hits macht zudem jede Menge Spaß. In dieser Fortbildung werden Grundlagen des Aerobics und Tipps für die Arbeit mit Kindern vermittelt.

LG: SJ23-352
Termin: 17.06.2023
Ort: Idar-Oberstein
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Weber

ENDLICH WIEDER IM VEREIN:

GUTE ÜBUNGSLEITER*INNEN UND TRAINER*INNEN SIND DAS HERZ DES VEREINS.

WWW.COMEBACK-RLP.DE

FÖRDERUNG

BIS ZU 500 EURO FÜR AUS- UND FORTBILDUNGEN

Vereinen werden die Auslagen in Form von Lehrgangsgebühren zur Neuausbildung und Rezertifizierung (bis zu 500 Euro) von Übungsleiter- und Trainerlizenzen C und B sowie von Fortbildungszum Lizenzerhalt (bis zu 100 Euro) erstattet.

**+ SONDERFÖRDERUNG
FREIWILLIGENDIENST**



COME BACK

DER BEWEGUNG

■ Coole Spiele und knackige Übungen in der Natur

Der Wald und die Natur als Spiel- und Erlebnisraum bieten vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für Trainingsgruppen. In dieser Fortbildung werden einfache, aber motivierende Übungen und Spiele präsentiert, die für Übungsleiter leicht umsetzbar sind. Viele Inhalte können problemlos auch im Hallentraining umgesetzt werden.

LG:	SJ23-353
Termin:	01.07.2023
Ort:	Hillesheim
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Joachim Burgard
Hinweis:	Gutes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Verpflegung & wetterfeste Kleidung mitbringen

■ Psychomotorische Übungen und Spiele mit Alltagsmaterialien

Anhand verschiedener Alltagsmaterialien werden vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vorgestellt, bei denen alle Sinne angeregt werden. Im Vordergrund der Psychomotorik steht das in Spiel und Bewegung selbständige Handeln. Neben kurzen theoretischen Aspekten werden viele Möglichkeiten geboten, alltägliche Gegenstände anhand ihrer variablen Gestaltungsmöglichkeiten neu zu entdecken. Das Angebot richtet sich an Übungsleiter im Elementarbereich, Erzieher sowie auch sonstige Interessierte.

LG:	SJ23-354
Termin:	01.07.2023
Ort:	Schweich
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Heike Minnebeck
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Kreativer Kindertanz für Kinder von 2 bis 7 Jahren

Im Tanz lernen wir den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten kennen. Im Kindertanz möchten wir kreativ und ganzheitlich eine Basis für das Tanzen legen. Was kann in welcher Altersgruppe angeboten werden? Wie vermittele ich Tanzschritte? Wie baue ich eine Stunde auf? Bis wann sollte eine erwachsene Begleitperson mit eingebunden werden? Neben diesen Fragen sind Koordination, erste Schritte, kreatives Bewegen sowie einfachste Tänze Teil dieser Fortbildung, verbunden mit viel Praxis.

LG:	SJ23-355
Termin:	01.07.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Melanie Schmidt-Scheib
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Yoga für Kinder von 4 bis 10 Jahren

In unserer Welt sind Kinder einer Informationsflut ausgesetzt, gegen die sie sich kaum schützen können. Yoga eröffnet Kindern einen Weg, in harmonischer Entwicklung ihre Persönlichkeit zu entfalten und sich als Teil des Ganzen zu fühlen. Im Mittelpunkt steht die Erfahrung, durch einfache sanfte Übungen das Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und sich und ihre Umgebung näher kennen zu lernen. In dieser Fortbildung werden Yogaübungen, Kursplanung, -aufbau, -durchführung und diverse Entspannungstechniken erlernt.

LG:	SJ23-356
Termin:	08.07.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Sonntag
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“ & „Primarbereich“

■ Fitness in der Natur

Leider findet das Leben vieler Kinder und Jugendlicher immer mehr in Kindergärten, Tagesstätten, Schulen, Indoor-Freizeitanlagen und Wohnräumen statt. Home-schooling und das Verbot zum sozialen Kontakt haben die körperliche Fitness, geistige Mobilität und seelische Ausgeglichenheit von Kindern und Jugendlichen stark beeinflusst. In dieser Fortbildung stehen das Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Fühlen und Wahrnehmen in der Natur im Vordergrund. Mit verschiedenen Fitnessübungen in und mit der Natur werden die Teilnehmer aktiv bewegt.

LG:	SJ23-357
Termin:	15.07.2023
Ort:	Trier
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Weber

■ Gemeinsam werden wir zu Superhelden

Eine Gesundheit wie ein Superheld, welche körperlich und seelisch allen Stürmen trotzt und gestärkt aus einem Orkan hervorgeht – welches Kind möchte das nicht? Seit 2020 hat sich jedoch zu der Selbstverständlichkeit in diesem Denken eine Verunsicherung breit gemacht. Es ist wichtig Virus-Erkrankungen zu verstehen und den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie eigenverantwortlich handeln können. Diese Fortbildung soll hier Klarheit schaffen. In Theorie und Praxis geht es u.a. um die Vorsorge einer Virus-Infektion durch Immunsystemstärkung auf verschiedenen Ebenen.

LG: SJ23-358
Termin: 09.09.2023
Ort: Mülheim-Kärlich
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentinnen: Elke Buschbaum, Silvia Sonntag

■ Let's Dance für Jugendliche

Der Altersklasse entsprechende Schrittkombinationen aus den Bereichen Jazz- und Modern Dance inklusive Warm Up, Aufbau von Schritten und Schrittvarianten, einfachen Hebeelementen sind Inhalt dieser Fortbildung, genauso wie ein bis zwei ansprechende Choreografien. Darüber hinaus werden Musik- und Stilauswahl, der Aufbau einer Choreografie und deren Vermittlung besprochen.

LG: SJ23-359
Termin: 09.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

Foto: LSB RLP/GettyImages/master1305



■ Fit wie ein Turnschuh – Ausdauertraining in der Halle

In dieser Fortbildung soll aufgezeigt werden, dass auch mit spielerischen Bewegungsvariationen die Prinzipien einer Ausdauerschulung (Belastungsniveau, Belastungskontrolle, Belastungsdosierung) berücksichtigt werden können. Damit kann ein kleines Maß an Kreativität die Förderung der Gesundheit und Steigerung der Fitness auflockern und "das monotone im Kreis laufen" in ein attraktives und freudvolles Bewegen umgestalten.

LG: SJ23-360
Termin: 10.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentinnen: Tamara Fox, Louisa Diesinger

■ Familienabenteuer

Ein unvergessliches Erlebnis für Groß und Klein erwartet die Teilnehmer. Dieses Wochenende verknüpft auf abwechslungsreiche Weise eine Fortbildung im Jugendbereich mit einem abenteuerreichen Familienwochenende, gemeinsam mit dem Nachwuchs. Wer offen für Verrücktes aller Art ist und Spaß an Bewegung hat, für den sind diese Aktionen für Groß und Klein, drinnen und draußen, genau das Richtige. Diese Fortbildung bietet zahlreiche Anregungen für Familienaktionen im Verein.

LG: SJ23-361
Termin: 15. - 17.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 89 Euro inkl. Übernachtung & Verpflegung
Dauer: 25 LE
Referenten: Susanne Domschke, Ralph Alt

■ Sport- und Bewegungs-Challenges für Kinder und Jugendliche

Challenges erfreuen sich in sozialen Netzwerken großer Beliebtheit. Im Mittelpunkt dieser Fortbildung steht der Einsatz von Challenges in der eigenen Übungsstunde, Ferienfreizeiten oder einfach zuhause. Es handelt sich um kleine Übungen, die Bewegungsanreize für Klein und Groß schaffen und die Teilnehmer auf spielerische Art an koordinative, kognitive und physische Grenzen bringen und das verbunden mit einer großen Portion Spaß.

LG: SJ23-362
Termin: 16.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referenten: Philip Müller, Benjamin Merle

■ Faszinierendes Faszientraining für Kinder und Jugendliche

Faszien geben uns Beweglichkeit und Leichtigkeit. Mit ihrer Hilfe bewegen wir uns kraftvoll und elastisch. Wenn man sie vernachlässigt, kommt es zu Verspannungen und Verhärtungen. Durch ein gezieltes Faszientraining wird eine höhere Beweglichkeit des Körpers erreicht. Bewegungen werden erforscht, die Körperwahrnehmung geschult und dadurch mehr Vertrauen und Sicherheit in den eigenen Körper gewonnen.

LG:	SJ23-363
Termin:	16.09.2023, 10.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Altenkirchen
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	6 LE
Referentin:	Mandy Jung

■ Inklusiver Kinder- und Jugendsport

Inklusion erhebt den Anspruch, dass alle Individuen gemeinsam eine Gesellschaft bilden. Das wesentliche Prinzip hierbei ist die Wertschätzung der Vielfalt. Die verlangt die Schaffung von gleichwertigen Lebensbedingungen für Menschen mit und ohne Handicap. So sollten auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen aktiv am regulären Sport teilnehmen dürfen. Ziel ist ein barrierefreies miteinander Bewegen. Diese Fortbildung liefert Beispiele und Handwerkszeug, wie inklusiver Kindersport gelingen kann.

LG:	SJ23-364
Termin:	23.09.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Dominik Weiler

■ Spiel und Sport für die Kleinsten

Die Sporthallentür öffnet sich für Kinder ab dem Krabbelalter. Spielgruppe oder Krabbelgruppe? Wie gestaltet man eine Sportstunde für und mit den Allerkleinsten? Rituale und Rahmenbedingungen sind ebenso wichtig wie das passende Material. Diese Fortbildung bietet viele praktische Übungsbeispiele, methodische Tipps sowie wertvolle Anregungen für Spiele und Bewegungen mit Kindern ab sechs Monaten bis drei Jahre.

LG:	SJ23-365
Termin:	23.09.2023
Ort:	Dreis
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sandra Schneising
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Ideenliste Eltern-Kind-Sport

Alle, die im Eltern-Kind-Sport tätig sind und sich ein paar neue Anreize für abwechslungsreiche Stunden wünschen oder deren Aufbau der Gerätelandschaften sich wiederholt, weil Ideen für den Einsatz neuer Materialien fehlen, erhalten in dieser Fortbildung Impulse, wie man mit alltäglichen Gegenständen oder kleinen Spielmaterialien eine Stunde „aufpeppen“ und Bewegungsreize für die Kinder setzen kann. Auch soll ein Austausch unter den Teilnehmern erfolgen, sodass am Ende des Tages ein Fundus an neuen Möglichkeiten entstanden ist.

LG:	SJ23-366
Termin:	30.09.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sandra Kempert
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Taping und seine alternativen Möglichkeiten

In den 70er Jahren fand der Japaner Kenzo Kase heraus, dass durch das Anbringen eines dehnbaren Verbandes im Muskel-Skelett-System verschiedene positive Effekte auftraten. In dieser Fortbildung erlernen die Teilnehmer die Grundlagen und fortführende Techniken des ganzheitlichen Taping nun auch für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, sowie den gezielten Einsatz von Farben und das Anlegen von Gittertapes. Bei der Anmeldung können Krankheitsbilder fürs Taping angegeben werden, die die Teilnehmer interessieren.

LG:	SJ23-367
Termin:	30.09.2023
Ort:	Idar-Oberstein
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Nicole Marzi



Foto: LSB RLP/Getty Images/KatrzynaBialasiewicz

■ Spiele, Spiele, Spiele

Spiele eignen sich besonders gut, um die Motorik von Kindern zu verbessern, sie sind motivierend, machen Spaß und lassen sich immer in eine Bewegungsstunde integrieren. Jedes Spiel setzt Reize und fördert bestimmte Bewegungsabläufe. So können Spiele auch gezielt eingesetzt werden, um das motorische Lernen zu verbessern. In der Fortbildung werden die unterschiedlichsten Spiele vorgestellt, um Kraft, Ausdauer, Koordination, Ballgefühl, Reaktionsvermögen und Teamfähigkeit zu schulen. Die Spiele sind für Kinder ab sechs Jahren geeignet.

LG:	SJ23-368
Termin:	07.10.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Simone Bernardy
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“ & „Primarbereich“

■ Entspannung, Koordination, Konzentration, Kraft im Kindersport



Unser Alltag wirkt der ursprünglichen Dynamik von Kindern immer mehr entgegen: Volles Programm im Alltag, keine Zeit für kreatives Spiel und Bewegung. Was können Übungsleiter dem in der Sportstunde entgegensetzen? In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer einen Pool an Ideen zur Koordination, Konzentration und Kraft. Kindgerechter Gymnastik, Spielmöglichkeiten Entspannung und Themen wie Defizite der Kinder, Motivation sowie Ruhe und Ordnung in der Sportstunde runden die Fortbildung ab.

LG:	SJ23-WEB-369
Termin:	07.10.2023, 9 - 12 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Melanie Schmidt-Scheib

■ Kindgerechtes Tai-Chi und Qi Gong



Stress ist bei Kindern ein Hauptverursacher verschiedener psychischer und physischer Probleme bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Kindgerechtes Tai-Chi und Qi Gong geben dem Kind hierbei eine Auszeit und helfen ihm, sich stark und selbstbewusst dabei zurechtzufinden. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die verschiedenen kindgerechten Möglichkeiten bei Tai-Chi und Qi Gong mit kurzer Einführung in die Planung, Aufbau, Durchführung und Nachbereitung eines solchen Kurses kennen.

LG:	SJ23-WEB-370
Termin:	12.10.2023, 9 - 12 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Silvia Sonntag

■ Train your Brain – Bewegungsaufgaben für Kinder

Langweilige Staffeln und ödes Warmlaufen war gestern. Mit einfachen und komplexen Bewegungsaufgaben wird nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn trainiert. Präsentiert werden viele kleine Sportspiele, die einfach ins Training zu integrieren sind. Danach werden die Spiele deutlich komplexer und damit für ältere Kinder und Jugendliche jeglicher Sportart spannend. Alle Spiele schulen neben körperlichen Anforderungen (Laufen, Springen, Werfen) strategisches Handeln, kombinatorisches Denken und kognitive Fähigkeiten.

LG:	SJ23-371
Termin:	04.11.2023
Ort:	Bad Sobernheim
Kosten:	30 Euro
Gebühr:	8 LE
Referent:	Prof. Dr. phil. Sven Schneider
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Le Parkour – Trendsport und soziales Miteinander

Eine neue Trendsportart ist auf dem Markt: Parkour. Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat diese Sportart große Begeisterung gefunden. Bei Parkour geht es darum, möglichst schnell und effizient Hindernisse zu überwinden. Hier werden neben den motorischen Fertigkeiten, auch koordinative und konditionelle Fähigkeiten gefördert. Parkour kann man überall machen, ob nun in der Natur oder mitten in der Stadt. Bei dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer eine Sportart ohne Wettkampfcharakter kennen.

LG:	SJ23-372
Termin:	04.11.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Martin Stach

■ Kraft und Beweglichkeitstraining für Kinder und Jugendliche

In dieser Fortbildung werden auf spielerische und motivierende Art, verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit im Kindesalter erarbeitet. Und warum macht es Sinn diese bei Kindern zu schulen? Die Teilnehmer der Fortbildung finden es heraus!

LG:	SJ23-373
Termin:	04.11.2023
Ort:	Gebhardshain
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Carmen Taddei
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“ & „Primarbereich“

■ Protein-Strategie im Jugendsport



Eiweiß ist für den Körper sehr wichtig und sollte gerade im jugendlichen Alter möglichst über die normale tägliche Ernährung aufgenommen werden. Gerade für Ausdauersport ist es strategisch sinnvoll die Proteinzufuhr zu verbessern. Welche Proteine sind bei jungen Sportlern ideal und vor allem in welcher Menge? Proteine auch für laktoseintolerante Sportler? Worin liegt der Unterschied bei den verschiedensten Präparaten?

LG:	SJ23-WEB-374
Termin:	07.11.2023, 17 - 18.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Elke Buschbaum

■ Relaxfitness für Kinder

Kinder und Jugendliche sind immer häufiger in ihrem Alltag großen Anspannungen ausgesetzt, oftmals verbunden mit Ängsten, Konzentrationsstörungen und körperlichen Reaktionen. Deswegen ist es wichtig, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Relaxfitness vermittelt eine gute Kombination aus Fitness, Spiel, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Phantasie Reisen, verschiedene Entspannungstechniken und viel Spaß!

LG:	SJ23-375
Termin:	11.11.2023
Ort:	Schweich
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Weber

■ Kondition und Koordination im Jugendsport

Die sportliche Leistung durch gesundheitsorientiertes Training zu verbessern oder zumindest zu erhalten ist auch im Kinder- und Jugendsport ein Bedürfnis. Kondition und Koordination sind u.a. zum Erwerb des Sportabzeichens, bei Ballsportarten sowie im Tanzsport wichtige Elemente sportlichen Trainings. Wie ein Erfolg versprechender Trainingsprozess gestaltet und welche Trainingsmethoden unter Beachtung biologischer und physiologischer Grundlagen angewendet werden sollten, erfahren die Teilnehmer bei dieser Fortbildung.

LG:	SJ23-376
Termin:	11.11.2023
Ort:	Mayen
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Bernhard Busenkell-Röser
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Yoga für Kinder und Jugendliche



An indischen Schulen ist Yoga ein Teil des Lehrplans. Auch im Westen kennt man Yoga heute als wirkungsvolle Bewegungslehre. Was bringt Yoga den Kindern, da sie sowieso beim Spielen im Fersensitz sitzen, über den Boden robben, oder durch den Wald rennen? Oft verbringen Kinder ihre Freizeit mit Videospielen oder dem Handy. Auch der Leistungsdruck in der Schule steigt. Dies untergräbt die Fähigkeit der Kinder, sich selbst zu erfahren. Sie verlernen, sich selbst kleine Ruhe-Inseln zu schaffen.

LG:	SJ23-WEB-377
Termin:	16.11.2023, 17 - 18.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Mandy Jung

■ Selbstbewusstsein stärkende Spiele

Kinderschutz und die Stärkung von Kindern und Jugendlichen gewinnen in vielen Vereinen immer mehr Bedeutung. Doch wie kann man Kindern spielerisch das Thema näherbringen? Wie lassen sich präventive Maßnahmen ins Training integrieren? In diesem Lehrgang stehen Spiele und Übungen im Mittelpunkt, die das Selbstvertrauen von Kindern gezielt stärken. Eine Bereicherung für das tägliche Training in allen Sportarten!

LG: SJ23-378
Termin: 18.11.2023
Ort: Gehlert
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Susanne Weber

■ Wahrnehmungsschulung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Eine gezielte Motorik ist das Ergebnis der Zusammenarbeit aller Sinne. Zum Sitzen, Krabbeln, Laufen und Greifen brauchen wir alle Sinne. Durch Bewegung nehmen wir die Umwelt wahr, durch eingeschränkte Wahrnehmung weiß der Körper nicht, was er tun soll. Eine gesunde Entwicklung der Motorik braucht die Wahrnehmung. Damit entfalten sich Denken, Sprache, Gefühle und soziale Kompetenzen. In dieser Fortbildung werden verschiedene Techniken der Wahrnehmungsschulung für Kinder vorgestellt.

LG: SJ23-379
Termin: 18.11.2023
Ort: Daun
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Sandra Schneising
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“ & „Primarbereich“

■ Psychomotorische Übungen und Spiele mit Alltagsmaterialien

Anhand verschiedener Alltagsmaterialien werden vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vorgestellt, bei denen alle Sinne angeregt werden. Im Vordergrund der Psychomotorik steht das in Spiel und Bewegung selbständige Handeln. Neben kurzen theoretischen Aspekten werden viele Möglichkeiten geboten, alltägliche Gegenstände anhand ihrer variablen Gestaltungsmöglichkeiten neu zu entdecken. Das Angebot richtet sich an Übungsleiter im Elementarbereich, Erzieher sowie auch sonstige Interessierte.

LG: SJ23-380
Termin: 18.11.2023
Ort: Bad Sobernheim
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Heike Minnebeck
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Neue Ideen für den Abenteuersport in der Halle

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen Spiele, Übungen, Konstruktionen und Aufbauten des Abenteuersports in der Halle. Dabei werden traditionelle Sportgeräte zweckentfremdet und dienen zum Sammeln neuer Bewegungserfahrungen. Besonderes Augenmerk soll bei der alternativen Nutzung der traditionellen Sportgeräte auf den Sicherheitsaspekt gelegt werden, ohne dabei die beabsichtigte Abenteuer- und Wagnisperspektive zu vernachlässigen.

LG: SJ23-381
Termin: 18.11.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: David Sindhu
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Abenteuer- & Erlebnissport“

■ Teamwork – in der Gruppe geht es besser

Diese Fortbildung zeigt vielseitige, hilfreiche sowie verständnisvolle Handlungsalternativen auf zur nachhaltigen Förderung von Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Lernmotivation, Sozialverhalten und Teamverständnis. Dies dient sowohl der Selbsterfahrung als auch der Qualifizierung für die Arbeit mit Gruppen, egal ob Vereinsgruppe, Mannschaft bzw. Team oder Schulklasse.

LG: SJ23-382
Termin: 19.11.2023
Ort: Dierdorf
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentinnen: Tamara Fox, Louisa Diesinger

■ Neurozentriertes Training für Kinder und Jugendliche



Was ist dran an dem Hype des neurozentrierten Trainings und ist es was für Kinder und Jugendliche? Wie arbeitet unser Gehirn? Warum ist unser Gehirn die Grundvoraussetzung für Bewegung und inwiefern kann diese Trainingsform die Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen. In diesem Web-Seminar geht es um die Antworten all dieser Fragen, den Sinn, den Aufbau und die Integration von neurozentriertem Training.

LG: SJ23-WEB-383
Termin: 21.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Silvia Sonntag

■ Kreative Ideen für Bewegungslandschaften

Mithilfe von Bewegungslandschaften wird spielerisch die Motorik von Kindern gefördert. Jedoch benötigt man eine Vielfalt von Aufbaumöglichkeiten, um tatsächlich unterschiedliche Reize zu schaffen. In der Fortbildung werden die unterschiedlichsten Bewegungsstationen vorgestellt. Von Themenlandschaften bis hin zu einfachen einzelnen Aufbauten, sodass man eine Vielfalt von kreativen Bewegungslandschaften für die Kinder ab drei Jahren erhält. Eigene Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

LG: SJ23-384
Termin: 25.11.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Simone Bernardy
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Spiele und Übungen mit dem Schwerpunkt Koordination

Verschiedene Übungen und Spiele aus den unterschiedlichsten Sportarten werden präsentiert und auf ihre Eignung zur Koordinationsschulung überprüft. Wer schon immer mal das Geheimnis lüften will, wie man drei Gegenstände oder eine ganze Trainingsgruppe gleichzeitig in Bewegung hält, der ist hier genau richtig. Aber nicht nur die Auge-Hand-Koordination, auch das Training der Auge-Fuß-Koordination wird thematisiert und durch interessante Übungen praxisnah veranschaulicht.

LG: SJ23-385
Termin: 25.11.2023
Ort: Wittlich
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Joachim Burgard
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Integration und Gruppenzusammenhalt im Jugendsport



Wie fördere ich in der heutigen Zeit den Gemeinschaftssinn und erhalte eine gute Gruppenbindung? Bewusste Integration von Außenseitern und Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Handicap sind wichtig, um ein positives Miteinander zu entwickeln. Anregungen und Austausch zu diesen Themen zeigen Möglichkeiten auf, den Zusammenhalt und die Motivation zu stärken und in der Sportgruppe mehr Stabilität und Zufriedenheit zu erhalten.

LG: SJ23-WEB-386
Termin: 27.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Melanie Schmidt-Scheib

■ Sportlich meditative Entspannung für Kinder

Auch Kinder fühlen innere Unruhe oder setzen sich unter Druck. Mit spielerischen Entspannungsübungen aus Yoga, autogenem Training, Meditation und progressiver Muskelentspannung fällt Kindern die Last von den Schultern. In diesem Web-Seminar lernen die Teilnehmer in einfachen Körperübungen mit bewusster Atmung zu entspannen. Sportlich meditative Entspannung bei Kindern ist einer der einfachsten Wege, um mehr Kraft und Energie im Alltag zu haben sowie die Entscheidungskraft und Intuition zu stärken.

LG: SJ23-387
Termin: 02.12.2023, 10.30 – 15.30 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 20 Euro
Dauer: 6 LE
Referentin: Mandy Jung

■ Kinder lernen Krafttraining

Betrachtet man den Fitnesszustand unserer Kinder und Jugendlichen, stellt man fest, dass athletische Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen oder Werfen nur mangelhaft ausgebildet sind. Hier sollte ein altersgerechtes Athletiktraining ansetzen. Die Fortbildung zeigt einen methodisch-didaktischen Aufbau einer Trainingsstunde. Durch bereits erprobte Trainingsmethoden nehmen die Teilnehmer Erkenntnisse aus dem Profibereich mit und lernen, wie sie dies im Vereinstraining praktisch anwenden.

LG:	SJ23-388
Termin:	02.12.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Udo Chandoni
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Faszien-Yoga für Kinder und Jugendliche



Muskeln sind nicht unsere alleinige Quelle für Bewegung. Ein Teil der Kraft kommt aus den Faszien, die in der Lage sind, Energie zu speichern und „katapultartig“ freizusetzen. Was sind Faszien, was bewirken sie und wie kann ich sie trainieren? Haben Kinder und Jugendliche ein Faszientraining nötig? Worauf sollte man im Faszientraining achten? Gibt es Unterschiede zum Training mit Erwachsenen? Ein ausgewogenes Faszientraining besteht aus Übungen mit und ohne BlackRoll, Faszien-Pilates und -Yoga.

LG:	SJ23-WEB-389
Termin:	07.12.2023, 17 - 18.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Mandy Jung
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Elementarbereich“

■ Warm-up und Koordinationstraining

Die koordinativen Fähigkeiten bilden ein Grundgerüst für nahezu jede Sportart. Dabei bieten viele Disziplinen unterschiedliche Ansätze, an das Thema heranzugehen und Kinder sowie Jugendliche zu begeistern. Die Fortbildung soll Anreize bieten, neue Wege im Koordinationstraining kennen zu lernen und alte Muster wieder zu entdecken. Dabei steht der interdisziplinäre Ansatz im Mittelpunkt – Synergieeffekte zwischen den einzelnen Sportarten sollen bewusst ausgenutzt werden.

LG:	SJ23-390
Termin:	09.12.2023
Ort:	Hermeskeil
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Erik Schmidt
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Soziales Lernen mit Kleinen Spielen

Kleine Spiele stellen für Kinder und Jugendliche durch ihre charakteristischen Merkmale eine besondere Bewegungsmotivation dar, um spielerisch an verschiedenen Anforderungen zu arbeiten, ohne dass es den Kindern als bloßes Training erscheint. In der Fortbildung

werden variantenreiche kleine Spiele vorgestellt, die sportartenunabhängig sind, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die Fortbildung zeigt Konzepte und Beispiele, die vor allem auch die Persönlichkeitsbildung in den Mittelpunkt rückt und so für das Gesamtgefüge der Sportgruppe gewinnbringend ist.

LG:	SJ23-391
Termin:	09.12.2023
Ort:	Linz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Dominik Weiler

■ Integrative Ballspielvermittlung

Grundlagen zu legen für die spätere Ausübung verschiedenster Ballsportarten ist der Inhalt dieser Fortbildung. Sportspielübergreifende Elemente stehen im Vordergrund der Vermittlung, um Kinder und Jugendliche zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren. Was früher an Ballspielen auf der Straße möglich war, soll nunmehr in die Halle oder auf dem Sportplatz angeboten werden, um eine Vielzahl an Spiel- und Bewegungserfahrungen zu vermitteln.

LG:	SJ23-392
Termin:	09.12.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Bernhard Busenkell-Röser

■ Intensives Training im Kinder- und Jugendsport

In dieser Fortbildung erhalten Übungsleiter wichtige Hilfen zur Steigerung der Bewegungsintensität in der Übungsstunde. Welche Aufstellungs- und Organisationsformen können hilfreich sein? Wie gestalte ich eine intensive Übungsstunde? Welche Turnierformen und Poolpläne kann ich gut in meiner Sportart verwenden, damit die „Post abgeht“? Alle Hilfen werden praktisch erprobt und hinsichtlich der Eignung für bestimmte Sportarten beleuchtet.

LG:	SJ23-393
Termin:	16.12.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Joachim Burgard
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

100% Erfrischung!

Sportlich. Handlich. Regional.

Ob Training und Wettkampf oder Regeneration nach dem Sport: Brohler Mineralwasser ist der erfrischende Durstlöcher und Flüssigkeitslieferant mit einem hohen Gehalt an natürlichen Mineralstoffen und besonders reich an bioverfügbarem Magnesium und Hydrogencarbonat.

Vorteil für Sportfreunde: Alle Sportvereine erhalten **30% Rabatt.** Mehr Infos unter www.brohler.de/aktiv



Offizieller Partner des



30% SPAREN!

Werden Sie jetzt aktiv für Ihren Verein: brohler.de/aktiv

Trink Brohler. Fühl dich wohler.



Foto: LSB RLP/iStock/JackF



■ Einführung in die Neuroathletik



In diesem Web-Seminar werden die Grundbausteine von neurozentriertem Training und Bewegungssteuerung erklärt. Wie arbeitet unser Gehirn und warum ist es die Voraussetzung für eine optimale Bewegung? Welche Methoden und Ansätze werden bei dieser Herangehensweise verfolgt und was unterscheidet diese von klassischen Trainingsansätzen? Wie kann ich diese neuartige Trainingsform in meine Trainingspraxis integrieren? Viele Fragen werden hier beantwortet.

LG:	BSB23-WEB-200
Termin:	10.01.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referent:	Andreas Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Iss dich fit



Ernährungs- und Trinkgewohnheiten können unsere sportliche Performance maßgeblich beeinflussen. Aber was ist eine geeignete und sinnvolle Ernährung für Sportler? Dieses Web-Seminar klärt auf und gibt Basisempfehlungen für das Ess- und Trinkverhalten im Fitness- und Gesundheitssport.

LG:	BSB23-WEB-201
Termin:	12.01.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Lisa Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Sportlich meditative Entspannung

Ruhe und Entspannung in den Alltag zu bringen ist gar nicht so schwer. Heutzutage sind wir oft überdreht und angespannt nach einem stressigen Arbeitstag. Es fällt uns schwer, runterzufahren und zu entspannen. In der sportlich meditativen Entspannungs-Fortbildung wird erarbeitet, in einfachen Körperübungen und mit bewusster Atmung zu entspannen. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gibt es Lockerung auf körperlicher sowie seelischer Ebene, in der Meditation tiefe Entspannung.

LG: BSB23-202
Termin: 21.01.2023
Ort: Gehlert
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Mandy Jung

■ Psychologie der Trainingsführung



Wie kann ich Menschen im Sport positiv und vor allem andauernd motivieren? In diesem Web-Seminar werden Konzepte und Techniken der positiven Psychologie anwendungsorientiert für den Sport erarbeitet, um diese aktiv in der Kommunikation und Trainingsführung anwenden zu können.

LG: BSB23-WEB-203
Termin: 21.01.2023, 15.30 - 17 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referent: Dr. Christian Peter Oehmichen
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Funktionelle Gymnastik für Outdoor-Wintersportarten

Die klassische Skigymnastik ist wieder da und der Trend der 80er bietet noch mehr! Effektive Bewegungs- und Sportprogramme, vorbereitende Gymnastik für Outdoor-Wintersportarten, ein Booster für das Immunsystem und jede Menge Spaß!

LG: BSB23-204
Termin: 28.01.2023
Ort: Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Weber

■ COPD-Lungensport



Diese Fortbildung beinhaltet theoretische Grundlagen der Erkrankung und gibt praktische Hilfestellungen zum funktionalen Atem-Management. Praktische Übungen zu Atemtraining und Atemwahrnehmung, Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie zur Belastungsdosierung beim Ausdauertraining werden durchgeführt.

LG: BSB23-WEB-205
Termin: 01.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Schachla Zaidova-Azeez
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Trainiere Dein „Bodysuit“ – Faszientraining

Faszien sind weiterhin noch ein Thema in der Fitnesswelt. Wenn man ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie das fasziale Netzwerk funktioniert, kann man sein Alltagsverhalten und auch die Trainingsmethoden darauf ausrichten. Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung vier gezielte Trainingsformen der Faszien kennen: Dehnen, Spüren, Federn, Beleben. Viele variantenreiche Übungen mit und ohne Kleingeräte werden vorgestellt und ausprobiert.

LG: BSB23-206
Termin: 04.02.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Felicitas Doff-Sotta-Bengel

■ Nachhaltiges Konfliktmanagement



Konflikte gehören zum menschlichen Leben dazu, sie können auf Grund unterschiedlicher Einstellungen und Bedürfnisse entstehen. Die entscheidende Frage ist, wie die Beteiligten mit ihnen umgehen. Wodurch kann ich also Konflikte nachhaltig lösen? In diesem Seminar sollen ausgehend von psychologischen Ansätzen mögliche Ursachen und dadurch ebenso Lösungswege, vor allem auch Kommunikationsstrategien bei Konflikten, erarbeitet werden.

LG: BSB23-WEB-207
Termin: 11.02.2023, 15.30 - 17 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referent: Dr. Christian Peter Oehmichen
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Entspannungen mit Autogenem Training



Mit Autogenem Training wird Ruhe und Entspannung angestrebt sowie ein verbessertes Konzentrationsvermögen. Zusätzlich fördert Autogenes Training allgemein die Stressverträglichkeit und wirkt sich positiv auf die Stressbewältigung aus.

LG:	BSB23-WEB-208
Termin:	23.02.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Daniela Ecker

■ Biomechanik & Training: Schulter

Die Schulter ist das bewegungsstärkste Gelenk im menschlichen Körper und wird bei vielen Sportarten gefordert. Die Teilnehmer lernen die Anatomie, Physiologie, pathophysiologische Grundlagen, Biomechanik und vieles mehr in Theorie und Praxis kennen. Der Lehrgang schafft die Grundlagen, um den sicheren Umgang mit Schulterbeschwerden zu gewährleisten und Sportler präventiv und leistungsorientiert zu betreuen.

LG:	BSB23-209
Termin:	11./12.02.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referent:	Thorsten Becker Agelidis
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Ernährung ist Kopfsache



Dieses Seminar stellt den Grundaufbau und die Funktionsweise des Gehirns vor und erklärt, was das Gehirn mit der Ernährung zu tun hat. Hier wird jeder sein eigener Ernährungsexperte und lernt, warum es keine „one fits all“ Lösungen gibt. Neurozentrierte Übungen werden vorgestellt, die das Sättigungsgefühl und die Verdauung beeinflussen.

LG:	BSB23-WEB-210
Termin:	18.02.2023, 11 - 14 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Lisa Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Workshop Functional Training

Das funktionelle Training ist eine Trainingsmethode, die sich in erster Linie an natürlichen, mehrgelenkigen Bewegungen orientiert. Die Muskelgruppen werden nicht isoliert, sondern integriert in verschiedene Bewegungsmuster trainiert. Das Konzept orientiert sich sehr stark an den Bewegungen, die im Alltag und im Sport gefordert werden. Wer die Grundlagen und das Konzept verstehen und im Sportverein anwenden will, ist in dieser Fortbildung genau richtig.

LG:	BSB23-211
Termin:	25.02.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Kenneth Ortiz
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Yoga bei Burnout und Stress

Yoga kann auf mentaler und körperlicher Ebene bei Stress und Schlaflosigkeit helfen. Durch die langsamen und präzisen Bewegungen wird jeder Teil des Körpers wahrgenommen und Spannungsbereiche lokalisiert. Achtsam ausgeführte Yogaübungen können den akuten Zustand von tiefer Traurigkeit, Verzweiflung und depressiver Stimmung verbessern und ihn wieder in ein gesünderes Verhältnis zur Realität stellen.

LG:	BSB23-212
Termin:	25./26.02.2023
Ort:	Nastätten
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referentin:	Hannelore Voll



Foto: LSB RLP/GettyImages/GlobalStock

■ Kundalini Yoga Basics

Kundalini Yoga wird als „Yoga für Alle“ bezeichnet, da es von Menschen aller Altersklassen und jeglicher Konstitution praktiziert werden kann. Kundalini Yoga ist effizient und wirkt besonders positiv auf mentalen Stress. Im Mittelpunkt der Grundausbildung steht eine Einführung in die Praxis des Kundalini Yoga. Voraussetzung: Geringe Yoga-Erfahrung.

LG: BSB23-213
Termin: 04./05.03.2023, 10 - 15 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 50 Euro
Dauer: 15 LE
Referentin: Dagmar Völpe

■ Spaß als Schlüsselfaktor für den Erfolg

Wer weiß schon, was Teilnehmende von Übungsleitern bewusst oder auch unbewusst erwarten? Doch das Wissen darüber kann sowohl für einzelne Trainingseinheiten als auch für langfristige Kursangebote sehr nützlich sein. In dieser Fortbildung werden daher sportpsychologische und -soziologische Erkenntnisse und deren Bedeutung für Übungsleiter diskutiert. Denn Studien zeigen, dass ein klareres Rollenverständnis und die Motivation des Übungsleiters sich nachhaltig auf die Teilnehmenden auswirken und so zu einem langfristigen, kontinuierlichen Sporttreiben in der Gruppe führen.

LG: BSB23-214
Termin: 04.03.2023
Ort: Universität Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Dr. Mona Rynek
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Sturzprophylaxe

Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem Sturz. Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das aber ist falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen. Denn Stürze können verhindert werden. In dieser Fortbildung werden hilfreiche Tipps vermittelt, um die Beweglichkeit im Alter zu erhalten und Stürze zu vermeiden.

LG: BSB23-215
Termin: 04.03.2023
Ort: Simmern
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Christine Oehme-Gourgues
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Effektive Basis-Bewegungen der Core-Stabilisation

Wer sich nicht damit zufriedengeben will, gesagt zu bekommen, dass diese oder jene Bewegung einer anderen vorzuziehen ist und stattdessen verstehen möchte, warum das so ist, der ist in dieser Fortbildung genau richtig. In diesem Theorie-Praxis-Diskurs wird der sportpraktische Bewegungshorizont erweitert und gelernt, Bewegungen sportwissenschaftlich fundiert zu analysieren. Dabei werden die Grundlagen der Biomechanik ebenso thematisiert wie die Muskelphysiologie und die Relevanz von klaren Zielvorstellungen.

LG: BSB23-216
Termin: 05.03.2023
Ort: Universität Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Dr. Christoph Heib
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Wellness Yoga



Loslassen, an nichts denken, sich nur auf den Körper und den Atem konzentrieren, das ist Entspannung pur. Spezielle Körperhaltungen (Asanas) kräftigen schwache Muskeln, lösen verspannte Strukturen und unterstützen die Funktionen des Faszien-Netzwerks. Durch gezielte Atemübungen (Pranayama) vertieft sich der Atem. Mentale Übungen entschleunigen die Gedanken und schenken Klarheit und Entspannung.

LG: BSB23-WEB-217
Termin: 11.03.2023, 11 - 13 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Silvia Sonntag

**WIR
HOPFEN[®]
NUR DAS
BESTE.**



**Mehr Infos zur neuen Drittel-Flasche
unter hachenburger.de**

■ Sturzprävention – fit und mobil im Alter

Ältere Menschen sind sturzgefährdet, dabei sind viele Stürze eine Folge der nachlassenden körperlichen Leistungsfähigkeit. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen häufig fallen. Mit gezieltem Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining kann man das Sturzrisiko erheblich minimieren.

LG:	BSB23-218
Termin:	11.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Sergej Borkenhagen
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Afro Moves – Aerobics

Afrika wird als Mutter der Menschheit und Natur bezeichnet. Nicht umsonst bewahrt sich dieser Kontinent bis heute seine Tradition in Bewegung, Tanz und Musik. Ursprünglich, animalisch, emotional und einzigartig. Afrikanische Tänze und Bewegungsabläufe treffen auf europäische Aerobic- und Fitness-Moves.

LG:	BSB23-219
Termin:	11.03.2023
Ort:	Trier
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Weber

■ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Selbstmassage

Die TCM-Massage ist eine ganzheitliche Massageform, bei der gezielt Akupressur- und Reflexpunkte mit speziellen Griff- und Streichtechniken über Meridianlinien aktiviert werden, um eine ganz bestimmte Heilreaktion im Körper hervorzurufen. Sie eignet sich ausgezeichnet bei Verspannungen und Rückenschmerzen.

LG:	BSB23-220
Termin:	12.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	6 LE
Referent:	Oheon Kwon
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Bewegung und Ernährung in Theorie und Praxis

Diese Fortbildung verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingstheorie mit der Praxis des funktionellen Trainings. Die Teilnehmer lernen Selbstmassagetechniken zur Schmerzlinderung und Erhaltung der Beweglichkeit kennen. Sie erfahren neue Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Sling Trainer. Sämtliche Übungen erweitern das Trainingsspektrum für das private Training oder das Training in der Gruppe.

LG:	BSB23-221
Termin:	11./12.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referentin:	Antonia Pütz
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Biomechanik & Training: Untere Extremität

Hüfte, Knie und Sprunggelenk sorgen für Stabilität und tragen unser Körpergewicht. Hier werden die Anatomie, Physiologie, Biomechanik und vieles mehr in Theorie und Praxis kennengelernt. Die Fortbildung schafft die Grundlagen, um Sportler präventiv und leistungsorientiert zu betreuen. Ein besonderer Fokus gilt der Prävention der häufigsten Sportverletzungen.

LG:	BSB23-222
Termin:	11./12.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referent:	Thorsten Becker Agelidis
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Myofasiales Training für Mobilität und Schmerzreduzierung



In dieser Fortbildung werden die Grundlagen und Funktion der Faszie sowie myofaszialer Leitbahnen, die Prinzipien und Wirkung des Mobility Trainings, die Kontraindikationen für das Faszientraining sowie den Aufbau einer Kursstunde erlernt.

LG:	BSB23-WEB-223
Termin:	15.03.2023, 18 – 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Schachla Zaidova-Azeez
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Funktionelles Krafttraining für Senioren

Auf dem Trainingsplan der Älteren im Sportverein sollte neben Ausdauertraining auch zusätzliches Krafttraining stehen. Funktionelles Krafttraining ist ausgesprochen wirksam, um möglichst lange gesund zu bleiben. Beim Üben mit dem eigenen Körpergewicht, Gewichten und anderen Geräten wird Schritt für Schritt mehr Kraft und Beweglichkeit erarbeitet. Hier wird aufgezeigt, wie diese Übungen ideal in ein Trainingsprogramm integriert werden können.

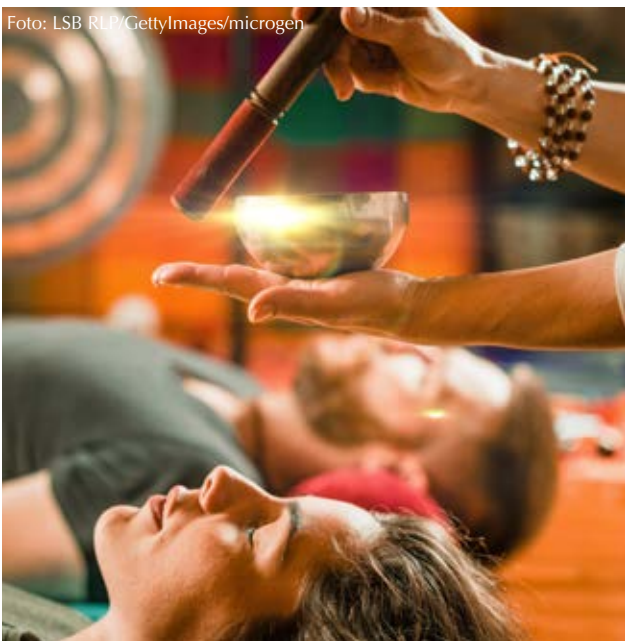
LG:	BSB23-224
Termin:	18.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Alexandra Stempin
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Klangschaalenmeditation

Geführte Körperreisen begleitet mit großen Gong- und diversen Klangschaalen lassen Heilungstöne durch das Energiesystem fließen. Dies begünstigt die Körperwahrnehmung und den Yin-Yang-Ausgleich. Tiefe Entspannung bringt die Teilnehmer in ihre „innere Mitte“. Sie sind geerdet und aktivieren ihre Selbstheilungskräfte. Sie starten wieder fit, aktiv und motiviert in den Alltag.

LG:	BSB23-225
Termin:	18.03.2023
Ort:	Wolken
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Jeanette Thull

Foto: LSB RLP/GettyImages/microgen



■ Aerial Yoga

Yoga in einer neuen Art! Das eigene Körpergewicht wird an das Tuch abgegeben. Die Schwerkraft unterstützt in den Übungen. Yoga im Tuch, Yoga in der Luft kann wie ein Ganzkörpertraining sein. Es steigert die Kraft, die Ausdauer sowie das Gleichgewicht. Die Beweglichkeit wird geschult und der Rücken kann im hängenden Zustand entspannen. Kleine Blockaden/Verspannungen können sich fast wie von selbst lösen.

LG:	BSB23-226
Termin:	24.03.2023, 18.30 - 21 Uhr
Ort:	Altenkirchen
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	3 LE
Referentin:	Mandy Jung

■ Selbstverteidigung für Frauen von Frauen

Frauen sind in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen und werden leicht in die Opferrolle gedrängt. Sie werden zu Opfern von physischer, aber auch vermehrt psychischer Gewalt. Hier handelt es sich um ein spezielles Trainingsprogramm mit Verhaltenstraining für Frauen. Ziel ist es, dass Frauen Grenzen setzen und diese gegenüber anderen behaupten können.

LG:	BSB23-227
Termin:	25.03.2023
Ort:	Daun
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	10 LE
Referentinnen:	Jeanette Thull & Hanna Thull

■ Fuß – Beckenboden – Kiefer – wie gehört das zusammen?

Von den Füßen bis zum Kiefer. Alles in unserem Körper ist miteinander verbunden. Warum verursacht ein angespannter Fuß im Kiefer Schmerzen? Welche Rolle spielt der Beckenboden dabei? Diese Fortbildung beschäftigt sich in Theorie und ausführlicher Praxis mit diesen drei Bereichen und deren Zusammenspiel.

LG:	BSB23-228
Termin:	25.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Nicole Scheyer
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Laufseminar mit Videoanalyse

Viele Läufer suchen eine qualifizierte Hilfe zur Analyse und Verbesserung der Lauftechnik. Hier werden Videoanalysen aus verschiedenen Ebenen, barfuß und mit Laufschuhen durchgeführt. Anschließend wird die Lauftechnik in aufbauenden Elementen trainiert. Zusätzlich gibt es nützliche Tipps für den Kauf von Laufschuhen.

LG:	BSB23-229
Termin:	25.03.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Klaus Schmidt & Peter Wehner

■ Bewegung und Ernährung in Theorie und Praxis

Diese Fortbildung verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingstheorie mit der Praxis des funktionellen Trainings. Die Teilnehmer lernen Selbstmassagetechniken zur Schmerzlinderung und Erhaltung der Beweglichkeit kennen. Sie erfahren neue Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Sling Trainer. Sämtliche Übungen erweitern das Trainingsspektrum für das private Training oder das Training in der Gruppe.

LG:	BSB23-230
Termin:	25./26.03.2023
Ort:	Trier
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referentin:	Antonia Pütz
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Core- und Haltungsschulung

Nicht nur für Profis ist die Rumpfstabilisation eine entscheidende Komponente für einen kräftigen, leistungsstarken Körper. In dieser Fortbildung geht es in Theorie und Praxis darum, eigene Haltungsmuster zu erkennen und gezielt die lokalen Stabilisatoren der Rumpfmuskulatur zu stärken. So werden Schmerzen vorgebeugt, beseitigt und Voraussetzungen für jede Sportart geschaffen.

LG:	BSB23-231
Termin:	01.04.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sabine Brecht-Kubach
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Finger fit

Unsere Finger gehören zu den wichtigsten Körperteilen. Ohne unsere Finger könnten wir nicht schreiben, nicht essen oder die Zähne putzen. Fingerübungen sind sehr gut dazu geeignet, die Feinmotorik zu schulen. Zudem sind Fingerübungen ein effektives Gedächtnistraining. Die Übungen können in vielfältiger Weise u.a. im Alltag, während der Übungsstunden eingebaut werden.

LG:	BSB23-232
Termin:	01.04.2023
Ort:	Simmern
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Christof Wölk

■ Körperwahrnehmung

Fehlhaltungen entwickeln sich in der Regel im Laufe des Lebens. Daraus resultieren meist Steifheit, Schmerz und eingeschränkte Bewegungsfreiheit. Die Wahrnehmung und der Zugang zu diesen Bereichen des Körpers verändert sich oder geht verloren. Durch gezielte schmerzfreie Übungen lässt sich dieser Prozess umkehren und der Körper erlernt, sich neu zu entspannen.

LG:	BSB23-233
Termin:	08.04.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Nicole Scheyer

■ Rein in die Natur - Outdoor Fitness

Raus aus der Sporthalle – rein in die Natur, dabei funktionell trainieren und die Leistungsfähigkeit an der frischen Luft steigern. Verschiedene Kleingeräte kommen hierbei zum Einsatz. Mit Dingen wie Bänke, Mauern, Baumstämme, die vor Ort genutzt werden können, wird ein Fitness-Zirkel erstellt. Es entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

LG:	BSB23-234
Termin:	15.04.2023
Ort:	Wolken
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Felicita Doff-Sotta-Bengel

■ Yoga für Ältere (Modul 1)

Für ältere Menschen sind Bewegungsprogramme zur Förderung der Koordination, des Gleichgewichtes und der Motorik von großer Bedeutung, da sie das Verletzungsrisiko und die Sturzgefahr verringern. Neben der Kraft spielt die Koordinationsfähigkeit eine entscheidende Rolle für alle Bewegungen. Je älter die Menschen werden, desto mehr machen sich Ausfälle und Schwächen in diesem Bereich bemerkbar und ab einem bestimmten Punkt leidet auch die Lebensqualität. Hier gibt es Anregungen, dem wirkungsvoll zu begegnen.

LG: BSB23-235
Termin: 15.04.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Nicole Blum

■ Biomechanik & Training: Wirbelsäule

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit und betreffen ca. 90% der Deutschen. Doch weshalb leiden so viele Menschen unter Rückenschmerzen? Was ist dran am „Hexenschuss“, „ausgerenkten“ oder „blockierten“ Wirbeln und „eingeklemmten“ Nerven? Der Lehrgang soll Wissen und neue Anreize vermitteln, um den Umgang mit Sportlern mit Rückenschmerzen zu verbessern. Inhalte: Anatomie, Schmerzphysiologie, Biomechanik, Übungen bei Rückenschmerzen und sehr viel mehr.

LG: BSB23-236
Termin: 15./16.04.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 50 Euro
Dauer: 15 LE
Referent: Thorsten Becker Agelidis
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

Foto: LSB RLP/GettyImages/Photology1971



■ Beckenbodentraining im Freizeitsport

Der Beckenboden ist ein komplexer Muskel, der im Freizeitsport meistens zu kurz kommt. In dieser Fortbildung wird auf die Anatomie eingegangen und gelernt Beckenbodenübungen anzuleiten. Außerdem werden Themen wie „Zurück in den Sport nach einer Schwangerschaft“ sowie „Beckenbodenschwäche im Alter“ erarbeitet und die Teilnehmer mit den passenden Übungsvorschlägen ausgestattet.

LG: BSB23-237
Termin: 22.04.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Sabrina Pohl

■ Muskuläre Dysbalancen

Im Alltag sind viele Menschen einseitigen Bewegungsmustern und Körperhaltungen ausgesetzt. Einseitige Bewegungen und Körperhaltungen können zu muskulären Dysbalancen führen, die weitreichende Folgen für den Bewegungsapparat, das physische und psychische Wohlbefinden haben können. Gemeinsam werden alltägliche und sportartartspezifische Bewegungsmuster analysiert und Lösungsansätze und entsprechende Trainingspläne erarbeitet.

LG: BSB23-238
Termin: 22.04.2023
Ort: Weitefeld
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Benjamin Limper
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Intensivkurs: Lenden-, Brust-, Halswirbelsäule

Wirbelsäulenerkrankungen gehören zu den häufigsten medizinischen Erscheinungen und begleiten immer mehr Menschen in ihrem Alltag. Aufgrund der Komplexität der Wirbelsäule sind die Erscheinungsformen der Probleme höchst unterschiedlich. Hier erlernen die Teilnehmer verschiedene Trainings- und Übungsformen, um die Muskulatur rund um die Wirbel zu stärken.

LG: BSB23-239
Termin: 23.04.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Melanie Anhäuser
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Mobility-Training

Körperliche Beschwerden im Alltag sind oftmals das Resultat fehlender Beweglichkeit. Helfen traditionelle Stretching-Übungen? Welche Dehntechniken gibt es, welche sind effektiv? Ist Faszien-Training eine Alternative? Können Mobility-Übungen die Mobilität verbessern? Gemeinsam werden wirkungsvolle Methoden erarbeitet, um eine hohe Flexibilität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

LG:	BSB23-240
Termin:	29.04.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Klaus Schmidt
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Mentaltraining für Sportler

Wer seine Leistung im Wettkampf nicht optimal abrufen kann, obwohl im Training eine super Leistung erbracht wurde, der hat vielleicht eine mentale Blockade. Studien haben gezeigt, dass der mentale Anteil am Erfolg bei 30 bis 60 Prozent liegt. In dieser Fortbildung wird sich mit Gedanken und Zielen so auseinandergesetzt, dass jeder Teilnehmer für sich einen neuen, anderen und besseren Weg finden kann, um seine Ziele zu erreichen.

LG:	BSB23-241
Termin:	29.04.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Nic Adler
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Gesunder Schlaf mit Yoga



Der Workshop wendet sich an Kurs- und Übungsleiter, die ihren Teilnehmern bei Schlafstörungen kompetenter Ansprechpartner sein wollen, sowie an Menschen, die von Schlafstörungen betroffen sind und eine Methode zum besseren Schlafen kennenlernen wollen. In der Fortbildung werden effektive Methoden vermittelt, mit denen sich die Teilnehmer selbst helfen können, wenn der Schlaf mal nicht gelingt.

LG:	BSB23-WEB-242
Termin:	29.04.2023, 14.30 - 17.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Dagmar Völpe

■ Denk- und Bewegungsspaziergang

Warum die Übungseinheiten nur in der Halle anbieten? Bei schönem Wetter lassen sich viele Übungen auch draußen im Gehen, als Paarübung, in der Gruppe oder im Kreis durchführen. Angeboten werden Bewegungsübungen gepaart mit Gedächtnistraining, die bei Spaziergängen oder Wanderungen zusätzlich für Abwechslung sorgen können.

LG:	BSB23-243
Termin:	06.05.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Christof Wölk

■ Schmerzfrei durchs Leben – unterstützende Wege in der Schmerztherapie

ASS, Diclofenac, Opioid sind nur einige Schmerzmittel, die täglich verschrieben und teilweise wie Bonbons eingenommen werden. Sicherlich ist die Einnahme so manches Mal sinnvoll, doch welche Möglichkeiten stehen sonst noch zur Verfügung? In dieser Fortbildung geht es um Ernährung, Osteopressur, Flossing, klassische Wirbelsäulengymnastik, TCM und vieles mehr. Es wird kritisch reflektiert, ausprobiert und integriert.

LG:	BSB23-244
Termin:	13.05.2023
Ort:	Daun
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Silvia Sonntag

■ MTB Fahrtechnikseminar

Durch eine gute Fahrtechnik spart man Kraft und bekommt mehr Sicherheit auf dem Mountainbike. Die Teilnehmer erlernen das Gelände richtig zu lesen und erfahren mehr über die richtige Körperhaltung. Weitere Programmpunkte sind Übungen zur Verbesserung der Balance und des Gleichgewichts, Brems- und Kurven-techniken sowie das Erlernen der Königsdisziplin, dem "Bunny Hop".

LG:	BSB23-245
Termin:	13.05.2023
Ort:	Boppard
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Frank Meißner

■ Athletiktraining in der Sporthalle

An diesem Fortbildungstag wird eine Kombination aus Übungen zur Stabilität, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft erarbeitet mit dem Ziel, die sportartspezifischen Belastungen zu unterstützen. Dabei gilt es auf Übungen zurückzugreifen, welche neue Reize setzen – auch abseits der individuellen Sportart.

LG:	BSB23-246
Termine:	13.05.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 UE
Referenten:	Klaus Schmidt & Peter Wehner
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Entspannt im Alltag und im Büro

Die Teilnehmer lernen Dehnübungen und Atemtechniken kennen, die sie entspannt werden lassen, um wieder voller Energie zu sein. Mit einfachen Übungen, die sich ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren lassen, kann Kopf-, Nacken und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Die Teilnehmer lernen, auf ihren Körper zu hören und nehmen ihn bewusst wahr.

LG:	BSB23-247
Termin:	13.05.2023, 9 - 13 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Daniela Ecker

SPORTWISSENSCHAFTLICHES FORUM

November 2023 – Koblenz

Wir bewegen Menschen.

Foto: LSB RLP/GettyImages/stockfour



■ Funktionelles Rücken-Fit

Viele Menschen fühlen sich oft verspannt und leiden unter Rückenschmerzen. Jede funktionelle Übung verbessert die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Dies bewirkt auch eine höhere Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität für Sport und Alltag. Das Training lässt sich auf jede Sportart abstimmen.

LG:	BSB23-248
Termin:	27.05.2023
Ort:	Ahrbrück
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	6 LE
Referent:	Oheon Kwon
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Stretch & Relax

Wir brauchen nicht nur kräftige Muskeln, sondern auch bewegliche Muskeln. Mit einem Beweglichkeitstraining wird der Körper von Kopf bis Fuß sanft gedehnt. Dabei werden die Muskelgruppen berücksichtigt, die am häufigsten durch einseitige Belastungen verspannt oder verkürzt sind. Den perfekten Abschluss nach anstrengenden Trainingsstunden bieten verschiedenen Entspannungstechniken. Konzepte, Vorschläge und viele Infos zu Entspannung & Co. werden Inhalte dieser Fortbildung sein.

LG:	BSB23-249
Termin:	04.06.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Melanie Anhäuser

■ Einführung in die Neuroathletik



In diesem Web-Seminar werden die Grundbausteine von neurozentriertem Training und Bewegungssteuerung erklärt. Wie arbeitet unser Gehirn und warum ist es die Voraussetzung für eine optimale Bewegung? Welche Methoden und Ansätze werden bei dieser Herangehensweise verfolgt und was unterscheidet diese von klassischen Trainingsansätzen? Wie kann ich diese neuartige Trainingsform in meine Trainingspraxis integrieren? Viele Fragen werden hier beantwortet.

LG:	BSB23-WEB-250
Termin:	13.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referent:	Andreas Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Yoga für die Frauengesundheit

Körpersignale verstehen und vorbeugen mit Kundalini Yoga. Die Fortbildung wendet sich an Kurs- und Übungsleiterinnen, die ihr Methodenwissen um einen ganzheitlichen körperorientierten Ansatz erweitern möchten, die ihren Teilnehmerinnen Impulse bei typisch weiblichen Gesundheitsbeschwerden geben möchten oder selbst davon betroffen sind. Bei Frauen kommen zu den gängigen Krankheitsbildern noch eine ganze Reihe frauenspezifischer gesundheitlicher Beeinträchtigungen hinzu.

LG:	BSB23-251
Termin:	17.06.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Dagmar Völpel

■ Freihandtraining und Optimierung der Trainingsplangestaltung

Dieser Fortbildungstag setzt sich mit den Besonderheiten des Freihandtrainings auseinander. Biomechanische Grundlagen, zielgerichtete Trainingsplanung und Übungsvariationen werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Dadurch wird das Training noch effektiver.

LG:	BSB23-252
Termin:	17.06.2023
Ort:	Montabaur
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referenten:	Klaus Schmidt & Peter Wehner
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Qi Gong



Qi Gong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die dazu dient, den Geist zu kultivieren, den Körper von pathogenen (krankheitserregenden) Faktoren zu befreien und den Energiehaushalt zu regulieren. Qi Gong-Übungen kombinieren Dehnung, Stärkung, Fluss, Achtsamkeit, Atmung und Energiearbeit. Die Übungen zielen darauf ab, das tägliche Leben zu bereichern, den Energielevel zu steigern und Gesundheit und Fitness zu fördern.

LG:	BSB23-WEB-253
Termin:	21.06.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Schachla Zaidova-Azeez

■ Hawaiianische Massage: KAHI LOA

KAHI LOA ist eine traditionelle hawaiianische Energie-Massage, deren Wirkung nachhaltig hilft, Stress abzubauen, um zentriert mit innerer Harmonie in den Alltag zurückzukehren. Die Massage wird am bekleideten Körper ausgeführt. Sie kann im Liegen, Sitzen und im Stehen durchgeführt werden. Die Teilnehmer lassen sich in Gedanken auf die Pazifikinsel entführen und erfahren die Energie dieser besonderen Massage-technik.

LG: BSB23-254
Termin: 24.06.2023
Ort: Burgen/Mosel
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Jutta Richter

■ Workshop Functional Training

Das funktionelle Training ist eine Trainingsmethode, die sich in erster Linie an natürlichen, mehrgelenkigen Bewegungen orientiert. Die Muskelgruppen werden nicht isoliert, sondern integriert in verschiedene Bewegungsmuster trainiert. Das Konzept orientiert sich sehr stark an den Bewegungen, die im Alltag und im Sport gefordert werden. Wer die Grundlagen und das Konzept verstehen und im Sportverein anwenden will, ist in dieser Fortbildung genau richtig.

LG: BSB23-255
Termin: 24.06.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Kenneth Ortiz
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Detox Pilates

Im Fokus vieler Pilatesübungen liegt die Körpermitte. Auch Organe, die am Entgiftungsprozess des Körpers beteiligt sind, befinden sich dort. Durch viele sanfte Drehbewegungen fördert man die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und wringt die Organe förmlich aus. Das perfekte Training, um den Säure-Basen-Haushalt wieder in Einklang zu bringen.

LG: BSB23-256
Termin: 24.06.2023
Ort: Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Weber

■ Natur-Resilienz-Training im Wald

In diesem Kurs geht es nicht um Bewegungsformen, sondern darum, kognitive, mentale und psychosoziale Kompetenzen auszubauen und zu stärken. Eine Entschleunigung in der Natur führt zu mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude. Verschiedene Atem-, Geh- und Achtsamkeitsübungen lassen den Geist und die Seele in Einklang bringen.

LG: BSB23-257
Termin: 01.07.2023
Ort: Wolken
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Felicitas Doff-Sotta-Bengel

■ Yoga für Ältere (Modul 2)

Für Ältere sind Bewegungsprogramme zur Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Motorik von großer Bedeutung, da sie das Verletzungsrisiko und die Sturzgefahr verringern. Neben der Kraft spielt die Koordinationsfähigkeit eine entscheidende Rolle für alle Bewegungen. Diese Yoga-Fortbildung gibt Anregungen und Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtes, der Kopf-Körper-Koordination, des Gedächtnisses und des Körpergefühls der verschiedenen Körperbereiche. Er kann unabhängig von Modul 1 besucht werden.

LG: BSB23-258
Termin: 01.07.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Nicole Blum



Foto: LSB RLP/GettyImages/Lammeyer

■ Körperwahrnehmung in der 2. Lebenshälfte

Jeder Mensch hat früher oder später körperliche Einschränkungen und ist gezwungen, sich damit auseinanderzusetzen. Eine bewusste Körperwahrnehmung und Verbesserung gezielter Bewegungsabläufe können dem Alterungsprozess deutlich entgegenwirken. Elemente von Pilates und gezielte Atemübungen sind ebenfalls Inhalte dieser Fortbildung.

LG: BSB23-259
Termin: 01.07.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Monika Blum

■ Sport- und Bewegungsangebote zur Demenzprävention

Demenzkrankungen werden immer häufiger! In dieser Fortbildung werden Formen des Umgangs und Möglichkeiten der Kommunikation mit demenziell erkrankten Menschen vorgestellt. Anhand vieler Beispiele wird in Theorie und Praxis erläutert, wie auch demenziell erkrankte Menschen von einer aktiven Teilnahme am Sport profitieren können und welches Übungsleiterverhalten dazu notwendig ist.

LG: BSB23-260
Termin: 08.07.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Birgit Backes
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Selbstverteidigung für Frauen

Wenn Frauen Ziel von Gewalt werden, müssen sie nicht wehrlos sein. Diese Fortbildung lehrt Sensibilisierung, Selbsterfahrung und Selbstbehauptung in verschiedenen Situationen. Es werden effektive Techniken geübt, z. B. Atem-Stimm-Training, Handlösetechniken sowie Abwehr von Würgegriffen.

LG: BSB23-261
Termin: 08.07.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Thorsten Kornatzki

■ Training nach Verletzungen des Sprunggelenkes

Etwa 30 Prozent aller Verletzungen betreffen das Sprunggelenk. In der Fortbildung lernen die Teilnehmer die Anatomie des Sprunggelenkes in Theorie und Praxis kennen. Anhand unterschiedlicher Verletzungsformen werden indikationsspezifische Trainingsmöglichkeiten bei ausgewählten Verletzungsmustern erarbeitet und Tipps zur Mobilisation und Prävention gegeben.

LG: BSB23-262
Termin: 08.07.2023
Ort: Montabaur
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referenten: Klaus Schmidt & Peter Wehner
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ „Stress lass nach“

Durch Ausprobieren unterschiedlicher Entspannungsmethoden kann man herausfinden, was zu einem passt und mit welchem Weg man selbstständig das Stressgefühl herunterfahren kann, um in einen Zustand der Entspannung zu kommen. Alle Übungen sind erprobt und viele eignen sich gut für Entspannungs-Kurse in den Sportvereinen. Das Alter und die persönliche Fitness spielen dabei keine Rolle.

LG: BSB23-263
Termin: 15.07.2023
Ort: Burgen
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Jutta Richter

Foto: LSB RLP/GettyImages/JackF



■ Bessere Atmung = Bessere Performance



20.000 Atemzüge macht der Mensch in etwa pro Tag. Diese können entweder gut oder schlecht gemacht werden, was am Ende des Tages natürlich einen riesigen Unterschied für die Performance und auch das Wohlbefinden macht. Zusätzlich ist Atmung für das Gehirn essentiell. Läuft bei der Atmung etwas falsch, hat das Gehirn einen Energiemangel. In diesem Web-Seminar geht es darum, Atmung richtig zu verstehen und wie sie eingesetzt werden kann, um einen wahren Leistungsboost zu erzielen.

LG:	BSB23-WEB-264
Termin:	08.08.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referent:	Andreas Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Essen und Trinken im Sport



Lebensmittelauswahl, Getränke und Mahlzeiten Timing können die gewünschte Zielsetzung von Sportlern unterstützen – sei es Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Fettstoffwechseltraining. Aber was ist eigentlich eine geeignete und sinnvolle Ernährung je nach Zielsetzung? Wie kann der Flüssigkeitshaushalt optimal ausgeglichen werden und welche Empfehlungen gibt es für das Ess- und Trinkverhalten?

LG:	BSB23-WEB-265
Termin:	26.08.2023, 11 - 14 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	4 LE
Referentin:	Lisa Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Pausen Coaching mit Yoga



HAVE A BREAK... Nach aktuellen Untersuchungen verzichtet jeder vierte Mitarbeiter auf Arbeitspausen. Häufig bewegen sich die Mitarbeiter in einem Spannungsfeld zwischen persönlichem Erholungsbedürfnis und hoch gesteckten Leistungszielen und drohen sich dabei zu überfordern oder gar krank zu werden. Eine aktiv gestaltete Erholungspause von ein paar Minuten ist dagegen das beste Mittel gegen Burn-out und andere stressbedingte Krankheiten.

LG:	BSB23-WEB-266
Termin:	02.09.2023, 15.30 - 17.45 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	3 LE
Referentin:	Dagmar Völpe

■ Mentaltraining für Trainer

Optimal vorbereitete Sportler erbringen auch optimale Leistung im Wettkampf. Sehr oft wird der Schwerpunkt nur auf die Verbesserung der Technik, Taktik und Kondition gelegt. Der Bereich Mentaltraining wird dabei noch viel zu oft vernachlässigt. Mithilfe der in der Fortbildung vermittelten praktischen Methoden, können Trainer ihre Mannschaften oder Athleten dabei unterstützen, über sich hinauszuwachsen.

LG:	BSB23-267
Termin:	09.09.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Nic Adler
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Netzwerktreffen der Seniorenberater

Die ausgebildeten Seniorenberater leisten seit Jahren wertvolle Arbeit für die ältere Generation. Sie initiieren Sportgruppen und Veranstaltungen, beraten und motivieren zur Teilhabe am Vereinsleben. Das Netzwerktreffen bietet die Gelegenheit, sich mit Frage- und Problemstellungen aus dem Tätigkeitsfeld auseinanderzusetzen. Im Dialog mit der Referentin und den Akteuren aus den verschiedenen Sportvereinen gibt es neue kreative Ideen und Anregungen.

LG:	BSB23-268
Termin:	09.09.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Dr. Beate Frank

■ Senioren und Selbstverteidigung

Das Alter schlägt zurück! Ältere Menschen verfügen nicht mehr über denselben Grad der Beweglichkeit oder die Kraft wie jüngere. Trotzdem gibt es einfache Verteidigungstechniken, mit denen sie sich effektiv zur Wehr setzen können. Ebenso werden die psychologischen Aspekte sowie die verbale Konfliktbewältigung thematisiert. Diese Fortbildung wird über die Möglichkeiten der Selbstverteidigung für Senioren aufklären.

LG: BSB23-269
Termin: 10.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Thorsten Kornatzki

■ Funktionelles Training

In dieser Fortbildung wird ein komplettes Ganzkörper Fitness-Programm mit drei Themen vorgestellt: Brasil®, Flexibars, Bälle (Pezzi-Bälle). Die Togu Brasil® sind Tiefenmuskel-Trainer für die Gesundheit und die Figur. Gelenkschonend, handlich und vielseitig einsetzbar. Mit der („Swing“) Flexibar werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Ein abwechslungsreiches Training kann auch mit dem Ball gestaltet werden, von der Kräftigung bis zur Entspannung.

LG: BSB23-270
Termin: 16.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Felicitas Doff-Sotta-Bengel

■ Zirkeltraining 2.0 – das etwas andere Workout

Diese Fortbildung ist für alle Teilnehmer, die bisher ein Zirkeltraining zu anstrengend oder zu kompliziert fanden. Hier gibt es Zirkel zu den Themen Koordination, Sensomotorik, Partnerübungen, Beweglichkeitsübungen, Gehirntraining sowie verschiedene Ballvariationen. Für jeden ist etwas dabei und es macht viel Spaß.

LG: BSB23-271
Termin: 17.09.2023
Ort: Stockum-Püschchen
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Melanie Anhäuser

■ PMR meets YinYoga



Wahrnehmen von Entspannung durch vorherige Anspannung! Körper und Seele finden mittels Progressiver Muskelentspannung eine tiefe Entspannung. Im Yin Yoga werden die Asanas gehalten, mit dem Ziel der Verbesserung der Flexibilität des Körpers. Durch einen moderaten Stress auf das Bindegewebe, die Sehnen, Faszien und Bänder wird eine verbesserte Aufdehnung des Körpers erreicht.

LG: BSB23-WEB-272
Termin: 21.09.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Mandy Jung

■ Koordinationstraining – mehr Sicherheit im Alltag

Ältere Menschen, die regelmäßig und gezielt ihre Koordination trainieren, reagieren vergleichsweise schneller als untrainierte junge Menschen. Die Teilnehmer von Sportgruppen werden nach den ersten regelmäßigen Übungen sehr bald feststellen, dass sie besser das Gleichgewicht halten können. Auch ihre Reaktionen werden deutlich schneller. Eine gute Koordination bringt sie sicher durch den Alltag.

LG: BSB23-273
Termin: 23.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Alexandra Stempin
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Der Sonnengruß im Yoga

In dieser Fortbildung werden die Grundlagen, die richtige Atemweise in Verbindung mit den Bewegungen, die anatomische und physiologisch korrekte Ausrichtung sowie die Funktion und Wirkungsweise der einzelnen Positionen des Sonnengrußes vermittelt. Es wird das Wissen erlangt, die Übungen korrekt anzuleiten und Korrekturen sowohl mit der Stimme als auch am Kursteilnehmer selbst zu veranschaulichen und umzusetzen.

LG: BSB23-274
Termin: 30.09.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Nicole Blum

INFO-TAG SENIORENSPORT

28. Oktober 2023 – Mülheim-Kärlich

Wir bewegen Menschen.

Foto: LSB RLP/GettyImages/KatarzynaBialasiewicz



■ MTB Fahrtechnikseminar

Durch eine gute Fahrtechnik spart man Kraft und bekommt mehr Sicherheit auf dem Mountainbike. Die Teilnehmer erlernen das Gelände richtig zu lesen und erfahren mehr über die richtige Körperhaltung. Weitere Programmpunkte sind Übungen zur Verbesserung der Balance und des Gleichgewichts, Brems- und Kurven-techniken sowie das Erlernen der Königsdisziplin, dem „Bunny Hop“.

LG: BSB23-275
Termin: 07.10.2023
Ort: Boppard
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Frank Meißner

■ Rückentraining

Rückenbeschwerden und Körperhaltungsfehler zählen in der modernen Gesellschaft zu den häufigsten Erkrankungen. In dieser Fortbildung wird das Hintergrundwissen vermittelt und durch Praxiselemente ergänzt, um Rückenkurse professionell zu unterrichten. Im Praxisteil werden Übungen für jedes Leistungsniveau gezeigt und in den exemplarischen Rückenstunden ausprobiert. Übungen zur Schulung der Koordination und der Stärkung der Tiefenmuskulatur werden vermittelt. Dabei kommen neben dem eigenen Körpergewicht auch einfache Kleingeräte zum Einsatz.

LG: BSB23-276
Termin: 08.10.2023
Ort: Wolken
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Marcus Tilch
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“



Foto: LSB RLP/GettyImages/fizkes

■ Corona – ein Drama mit Langzeitfolgen?

Corona ist sehr viel mehr als nur ein Virus. Seit über drei Jahren ist es ein omnipräsentes Thema, welches viel Verunsicherung aufkommen lässt. Es ist wichtig die Erkrankung zu verstehen und eigenverantwortlich entgegenzuwirken. Dieses Seminar soll hierbei Klarheit schaffen. In Theorie und Praxis geht es u.a. um die Vorsorge einer Corona-Infektion durch Immunsystemstärkung auf verschiedenen Ebenen, um die Alternativen der konservativen und eigenständigen Begleitung der vielfältigen Symptome der Erkrankung und um die Möglichkeiten der Vorsorge einer Long-Covid-Belastung.

LG: BSB23-277
Termin: 14.10.2023
Ort: Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentinnen: Silvia Sonntag & Elke Buschbaum
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Stress ade – mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobson



PMR führt zur Ruhe und Gelassenheit, ist leicht erlernbar und leicht im Alltag anwendbar. Stress und Muskelanspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die PMR setzt genau hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern dadurch die Stressbewältigung.

LG: BSB23-WEB-278
Termin: 12.10.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Daniela Ecker
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Musik bewegt Körper, Geist und Seele

In dieser Fortbildung werden verschiedene Angebote aus dem Bereich „Musik und Bewegung für Senioren“ vorgestellt und ausprobiert. Die Teilnehmer lernen Einsatzmöglichkeiten verschiedener Instrumente kennen. Altbekannte und neue Melodien wecken Erinnerungen und regen zum Mitsingen und zum Mitmachen an. Durch die Vermittlung neuer Bewegungsmuster, z.B. beim Tanzen im Sitzen, wird das Gehirn angeregt. Musik bewegt die Seele, bringt Spaß und Lebensfreude.

LG: BSB23-279
Termin: 14.10.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Marta Hajunga
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Koordination- und Gleichgewichtschulung

Im Koordinationstraining geht es darum, immer aufs Neue ungewohnte Bewegungen durchzuführen. So verbessert eine gute Koordination die Sicherheit im Alltag und führt im Sport zu einer harmonischen, ökonomischen und zielgerichteten Bewegung. Die Koordination als übergeordnete motorische Fähigkeit verbessert somit auch die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und ist eng mit einer guten Körperwahrnehmung verknüpft.

LG: BSB23-280
Termin: 14.10.2023
Ort: Simmern/Hunsrück
Gebühr: 20 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Sabine Brecht-Kubach
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Pilates Einführungskurs



Pilates gilt als ganzheitliches Training für den gesamten Körper, welches seine Hauptaufgabe in der Stärkung und Nutzung des sogenannten Powerhouse, der Körpermitte, sieht. Das Pilates-Konzept eignet sich somit gut im Bereich Prävention und Rehabilitation, ist aber auch Grundlagentraining für einen gesunden und fitten Körper sowie Ausgleich zum stressigen Alltag. Die Teilnehmer erfahren, wann die Pilates-Methode entstand sowie alles Wichtige zu Anatomie und Trainingslehre für fachspezifisches Hintergrundwissen.

LG: BSB23-WEB-281
Termin: 18.10.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Schachla Zaidova-Azeez

■ Starke Füße: Dehnung und Kräftigung

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Grund genug, die Fußmuskulatur gezielt zu stärken und so dem gesamten Bewegungsapparat etwas Gutes zu tun. Dabei gibt es zahlreiche effektive Übungen, die sich ganz nebenbei ausführen lassen. Dem geringen Aufwand steht ein großer Nutzen gegenüber, denn eine schwache Fußmuskulatur kann gesundheitliche Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Mit vielen Übungen wird die Fußmuskulatur gezielt gestärkt, auch Faszienball und -rolle kommen zum Einsatz.

LG: BSB23-282
Termin: 21.10.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 6 LE
Referent: Oheon Kwon
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Muskuläre Dysbalancen

Im Alltag sind viele Menschen einseitigen Bewegungsmustern und Körperhaltungen ausgesetzt. Einseitige Bewegungen und Körperhaltungen können zu muskulären Dysbalancen führen, die weitreichende Folgen für den Bewegungsapparat, das physische und psychische Wohlbefinden haben können. Gemeinsam werden alltägliche und sportartartspezifische Bewegungsmuster analysiert und Lösungsansätze und entsprechende Trainingspläne erarbeitet.

LG: BSB23-283
Termin: 22.10.2023
Ort: Weitefeld
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Benjamin Limper
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Entspannung mit Klangschalen

Die Klangschalen bieten eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die Körper, Seele und Geist anspricht. Die Teilnehmer kommen mit auf eine Reise zum Abschalten, Wohlfühlen und Regenerieren. Die Klänge und Klangschwingungen führen schnell in einen „inneren Raum der Ruhe“, in einen Zustand der tiefen Entspannung.

LG: BSB23-284
Termin: 12.11.2023, 9 - 13 Uhr
Ort: Koblenz
Gebühr: 20 Euro
Dauer: 4 LE
Referentin: Daniela Ecker

■ Sport- und Bewegungsangebote zur Demenzprävention

Demenzerkrankungen werden immer häufiger! In dieser Fortbildung werden Formen des Umgangs und Möglichkeiten der Kommunikation mit demenziell erkrankten Menschen vorgestellt. Anhand vieler Beispiele wird in Theorie und Praxis erläutert, wie auch demenziell erkrankte Menschen von einer aktiven Teilnahme am Sport profitieren können und welches Übungsleiterverhalten dazu notwendig ist.

LG:	BSB23-285
Termin:	04.11.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Birgit Backes
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Selbstverteidigung für Frauen von Frauen

Frauen sind in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen und werden leicht in die Opferrolle gedrängt. Sie werden zu Opfern von physischer, aber auch vermehrt psychischer Gewalt. Hier handelt es sich um ein spezielles Trainingsprogramm mit Verhaltenstraining für Frauen. Ziel ist es, dass Frauen Grenzen setzen und diese gegenüber anderen behaupten können.

LG:	BSB23-286
Termin:	04.11.2023
Ort:	Trier
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	10 LE
Referentinnen:	Jeanette Thull & Hanna Thull

■ Jumping Fitness

Jump ist ein dynamisches Ganzkörperworkout auf speziell entwickelten Trampolinen. Dabei werden bei mitreißender Musik und mit Spaßfaktor pur die Ausdauer, Koordination und auch die Kraft trainiert. Wer seine Sportler mit fetziger Musik auf Touren bringen will, ist hier richtig!

LG:	BSB23-287
Termin:	05.11.2023
Ort:	Wolken
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Marcus Tilch

■ Faszien-Yoga



Verklebte Faszien sorgen für Verspannungen im Körper. Faszien sind die dünnen Bindegewebsfasern, die unsere Muskeln, Sehnen und Knochen genauso wie Organe, Gefäße und Nerven sowie das Gehirn und das Rückenmark umhüllen. Das Faszien-Yoga ist eine Variation aus fließenden, klassischen Asanas (Körperübungen) inspiriert aus dem Power- und Vinyasa-Yoga sowie dem ruhigen, tendenziell passiveren Yin-Yoga mit Fascial Stretch (fasziales Dehnen).

LG:	BSB23-WEB-288
Termin:	09.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referentin:	Mandy Jung

■ Intensivkurs für Schulter, Knie, Hand und Fuß

In dieser Fortbildung erlernen die Teilnehmer gezielt, die oben genannten Bereiche zu stärken. Das Training besteht aus einer Kombination von Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Viele verschiedene Übungsformen werden hier vorgestellt, um mehr Beweglichkeit zu erzielen und Schmerzen zu reduzieren.

LG:	BSB23-289
Termin:	12.11.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Melanie Anhäuser
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Beckenbodentraining im Freizeitsport

Der Beckenboden ist ein komplexer Muskel, welcher im Freizeitsport meistens zu kurz kommt. In dieser Fortbildung wird auf die Anatomie eingegangen und gelernt Beckenbodenübungen anzuleiten. Außerdem werden Themen wie „Zurück in den Sport nach einer Schwangerschaft“ sowie „Beckenbodenschwäche im Alter“ erarbeitet und die Teilnehmer mit den passenden Übungsvorschlägen ausgestattet.

LG:	BSB23-290
Termin:	18.11.2023
Ort:	Ahrbrück
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referentin:	Sabrina Pohl

■ Krafttraining unplugged

Nicht immer hat man ein Fitnessstudio, Kleingeräte oder Hanteln zur Verfügung. Damit das Krafttraining ohne Geräte abwechslungsreich bleibt, werden hier die effektivsten Übungen für den ganzen Körper gezeigt. Kraftvolles Ergebnis mit wenig Aufwand!

LG: BSB23-291
Termin: 18.11.2023
Ort: Trier
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Silvia Weber

■ Einführung ins Schlingen- & Faszientraining

Schlingen- und Faszientraining sind Trends, die sich im Fitnessbereich mit großem Erfolg etabliert haben. In dieser Fortbildung wird gezeigt, woran das liegt. Nach einer theoretischen Einführung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, werden Trainings- und Übungsformen erarbeitet und in der Praxis durchgeführt. Besonders aus der Verknüpfung der beiden Themen lassen sich spannende Erkenntnisse gewinnen.

LG: BSB23-292
Ort: Montabaur
Termine: 25./26.11.2023
Dauer: 15 LE
Referenten: Klaus Schmidt & Peter Wehner
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Nahrungsergänzungsmittel im Sport



Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und Supplemente sind ein heiß diskutiertes Feld, insbesondere unter Sportlern. Brauchen wir Kreatin, Proteinpulver, Shakes, Riegel, Gele und Multivitamine? Welche machen Sinn und wie sollten sie dosiert werden? Das Web-Seminar thematisiert eine Auswahl an relevanten NEM und beleuchtet diese kritisch.

LG: BSB23-WEB-293
Termin: 21.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Lisa Könings
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

ANZEIGE

Für DEINEN Verein!

SAFETY FIRST!

SICHERHEITS-CHECK

Deiner Sporthalle / Sportstätte

Die Safety-First-Aktion für das Jahr 2023

SCHNELL SEIN LOHNT SICH: Die ersten 15 Sportvereine erhalten einen **kostenlosen Sicherheits-Check** für Ihre Sporthalle / Sportstätte. Weitere Vereine profitieren von den günstigen Kooperationspartner-Konditionen zwischen dem Sportbund Rheinland und **fortuna** Sportgeräte. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Herr Blaufelder-Bredenbeck vom **SPORTBUND Rheinland** in Verbindung.

fortuna
Sportgeräte - Manufaktur
seit 1957

fortuna SPORTGERÄTE GMBH
57627 Gehlert, Hauptstraße 36, info@fortuna-sport.de
Kontakt: Frau Grebe-Schmitz, Tel. 02662/94881 - 19

**SPORTBUND
RHEINLAND** 

SPORTBUND Rheinland e. V.
Rheinau 11, 56075 Koblenz, info@sportbund-rheinland.de
Kontakt: Herr Blaufelder-Bredenbeck, Tel. 0261 / 135 - 113



■ Schmerzen verstehen



Wer möchte verstehen, wie Schmerzen wirklich entstehen und wie sie richtig behandelt werden können? Hier werden viele Mythen rund um die Schmerzentstehung und Schmerztherapie besprochen. Neben einem neuen Schmerzverständnis gibt es die ersten praktischen Neuro-Übungen an die Hand, die Schmerzen direkt reduzieren können. Denn wenn es um Schmerzen geht, muss das Gehirn einfach miteinbezogen werden.

LG:	BSB23-WEB-294
Termin:	23.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	10 Euro
Dauer:	2 LE
Referent:	Andreas Könings
Hinweis:	Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Mentale Stärke durch Yoga

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Die einseitige Konzentration auf den Körper führt zu einer Begrenzung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Mit Mentaltraining können persönliche Leistungsgrenzen aufgehoben werden. Dieses Seminar zeigt allgemeine Möglichkeiten der Anwendung von Mentaltraining und Hypnose im Sport.

LG:	BSB23-295
Termin:	24.11.2023, 16 - 20 Uhr
Ort:	Koblenz
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	5 LE
Referentin:	Nicole Blum

■ Denken & Bewegen

Körperlich fit und geistig aktiv zu sein ist die Voraussetzung für optimales Wohlbefinden. Denken und Bewegen fördern nachweislich die kognitiven Fähigkeiten und das vernetzte Arbeiten beider Gehirnhälften. Deshalb sind Bewegungsübungen, die mit Denkaufgaben verknüpft sind, für jede Sportstunde eine sinnvolle Ergänzung. In dieser Fortbildung werden Bewegungs-, Koordinations- und spielerische Übungen vorgestellt, bei denen die Gehirnzellen stets bewusst aktiv werden müssen.

LG:	BSB23-296
Termin:	25.11.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Christof Wölk

■ „Bleib am Ball“ – Ballsportangebote für Ältere

Bälle üben eine einzigartige Faszination auf Menschen aus. Gerade Ballsportler möchten bis ins hohe Alter ihren Sport aktiv ausüben. Wegen der nachlassenden motorischen Fähigkeiten und des steigenden Verletzungsrisikos wird dies jedoch zunehmend schwieriger. In dieser Fortbildung erfahren die Teilnehmer mehr darüber, wie man mit geschickten Veränderungen sicherer und mit viel Spaß auch im Alter Ballsport betreiben kann. Bleiben Sie am Ball – egal, ob mit dem Fuß, mit der Hand oder einem Schläger.

LG:	BSB23-297
Termin:	02.12.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	20 Euro
Dauer:	5 LE
Referent:	Marco Meisenzahl

Foto: LSB RLP/GettyImages/Jevtic



■ Mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe



Die Welt draußen dreht sich gefühlt immer schneller. Immer öfter kommt es zum sogenannten chronischen Langzeitstress, der körperlich und psychisch sehr stark belasten und über einen längeren Zeitraum hinweg zu Krankheiten führen kann. Die Achtsamkeit kann hier die Lösung sein. Personen, die regelmäßig Achtsamkeit üben, entwickeln eine positive Grundeinstellung, sind leistungstärker und glücklicher. In diesem Web-Seminar geht es um die verschiedenen Achtsamkeitsformen und die Möglichkeiten, diese in Kurse und in den Alltag zu integrieren.

LG: BSB23-WEB-298
Termin: 02.12.2023
Ort: Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr: 10 Euro
Dauer: 2 LE
Referentin: Silvia Sonntag

■ In der Sprache liegt die Kraft

Hier erlernen die Teilnehmer den richtigen „Umgangston“ mit den älteren Menschen in ihrer Gruppe. Sie erfahren, wie Übungsanweisungen altersangemessen, respektvoll und einfühlsam gegeben werden können. So wird in der Gruppe eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen, die zum Mitmachen und Wiederkommen einlädt. Anhand von praktischen Übungen gibt es eine direkte Rückmeldung. So kann das Erlernte sofort in der eigenen Gruppenstunde umgesetzt werden.

LG: BSB23-299
Termin: 09.12.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referentin: Dr. Beate Frank

■ Sturzprävention – fit und mobil im Alter

Ältere Menschen sind sturzgefährdet, dabei sind viele Stürze eine Folge der nachlassenden körperlichen Leistungsfähigkeit. Es liegt vor allem an der fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen häufig fallen. Mit gezieltem Gleichgewichtstraining in Kombination mit einem Muskeltraining kann man das Sturzrisiko erheblich minimieren.

LG: BSB23-300
Termin: 09.12.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 30 Euro
Dauer: 8 LE
Referent: Sergej Borkenhagen
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“

■ Biomechanik & Training: Halswirbelsäule

Circa 70 Prozent der Weltbevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an Nackenschmerzen. Was ist eine Zervikobrachialgie? Können Halswirbel ausrenken und welche Rolle spielt die HWS für das Gleichgewicht? Diese Fortbildung soll Wissen und neue Ideen vermitteln, um den Umgang mit HWS-Problemen zu verbessern.

LG: BSB23-301
Termin: 16./17.12.2023
Ort: Koblenz
Gebühr: 50 Euro
Dauer: 15 LE
Referent: Thorsten Becker Agelidis
Hinweis: Verlängerung B-Lizenz „Prävention“



Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Das DSA setzt durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold auf den Anreiz zur Vorbereitung und Leistungssteigerung durch Training sowie auf lebensbegleitendes Sporttreiben. Es ist ein Idealangebot für alle Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten, Sport treiben und einen qualitativ abgesicherten Fitnesstest ablegen wollen.

Das DSA basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt.

Mitgliedsvereine des Sportbundes Rheinland, die sich für das DSA als Sportangebot entscheiden, profitieren zusätzlich von Prämien:

- 0,50 Euro pro abgelegtem DSA
- Teilnahme am Vereinswettbewerb des Sportbundes Rheinland mit Gewinnprämien von bis zu 150 Euro
- Teilnahme am Vereinswettbewerb der Sparkasse des jeweiligen Sportkreises mit Gewinnprämien von bis zu 250 Euro und Teilnahmeprämien von bis zu 10 Euro pro abgelegtem DSA
- Ernsting's family schenkt allen Familien, die gemeinsam das DSA abgelegt, einen Gutschein im Wert von 5 Euro pro teilnehmendem Familienmitglied.

Haben wir Ihr Interesse am DSA geweckt?

Weitere Infos:

Alexander Smirnow

Tel. (02 61) 1 35 – 1 15

Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

■ Ausbildung zum Sportabzeichen-Prüfer

In der Ausbildung zum Sportabzeichen-Prüfer erlernen Sie die Rahmenbedingungen für eine DSA-Prüfung, erhalten die neuesten Informationen rund um das DSA sowie Tipps zum Training und zur korrekten Ausführung der Disziplinen. Die Ausbildung endet mit dem Erhalt der DSA-Prüflizenz.

LG:	BSB23-404
Termin:	04.03.2023
Ort:	Koblenz
Gebühr:	30 Euro
Dauer:	8 LE
Referent:	Patrick Lohberg

■ Ausbildung zum Sportabzeichen-Prüfer mit Zusatz „Menschen mit Behinderung“

Der Sportbund Rheinland bietet diese Fortbildung gemeinsam mit dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband an. Die Teilnahme befähigt Sie, das Deutsche Sportabzeichen (DSA) auch für Menschen mit Behinderung anzubieten und die Prüfung durchzuführen. Egal ob für Menschen mit einer Behinderung des Körpers, der Sinne oder des Geistes: Hier erfahren Sie, wie jeder das DSA ablegen kann. Außerdem gibt es Hinweise und Tipps zum Training sowie zur korrekten Ausführung der Disziplinen.

LG:	BSB23-405
Termin:	11./12.03.2023
Ort:	Wittlich
Gebühr:	50 Euro
Dauer:	15 LE
Referenten:	Patrick Lohberg und Dominik Holschbach

■ Sportabzeichen als Sportangebot



Zu diesem Web-Seminar sind alle Übungsleiter, Vereinsvertreter sowie Sportlehrkräfte herzlich eingeladen, die bisher noch keine Kenntnisse über das Deutsche Sportabzeichen (DSA) haben. Wir stellen Ihnen die Bestimmungen des DSA vor, zeigen Ihnen die Vorteile des Angebots auf und wollen Sie somit motivieren, das begehrte Abzeichen in Ihrem Verein bzw. Ihrem Sportunterricht zu etablieren.

LG:	BSB23-WEB-406
Termin:	13.04.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	kostenfrei
Dauer:	2 LE
Referent:	Alexander Smirnow
Voraussetzung:	Internetzugang mit PC / mobiles Endgerät, Lautsprecher / Kopfhörer

■ Sportabzeichen-Onlinemodul

Voraussetzung für den Zugang zum Onlinemodul ist eine gültige Prüflizenz und die Tätigkeit für eine Schule oder einen Verein des Sportbundes Rheinland. Die Zugangsdaten können mit dem Antragsformular „Zugang Sportabzeichen-Modul“ beim Sportbund Rheinland beantragt werden. Bereits seit der Sportabzeichen-Saison 2022 ist für Schulen die Einreichung der Sportabzeichen (DSA) nur noch online möglich.

Für alle Vereine, die das DSA online einreichen, ist die Beurkundung für das Sportabzeichenjahr 2023 kostenfrei! Für das Sportabzeichenjahr 2024 und fortfolgend ist das Einreichen der Prüfkarten nur noch online möglich.

■ Sportabzeichen online einreichen mit SBR-LOKAL.de



Das Sportabzeichen-Portal steht den Prüfern als weiteres Modul in SBR-LOKAL.de zur Verfügung. Hiermit haben Prüfer die Möglichkeit, ihre Absolventen und deren Leistungen zu erfassen, zu pflegen und per Mausklick die Beurkundung zu beantragen. In diesem Web-Seminar stellen wir Ihnen das DSA-Modul vor, zeigen Ihnen die einzelnen Funktionen sowie Vorteile und beantworten Ihre Fragen. Das Web-Seminar eignet sich sowohl für Interessierte als auch für Prüfer, die es bereits nutzen.

LG:	BSB22-WEB-407
Termin:	09.11.2023, 18 - 19.30 Uhr
Ort:	Online – von Ihrem Zuhause
Gebühr:	kostenfrei
Dauer:	2 LE
Referent:	Alexander Smirnow
Voraussetzung:	Internetzugang mit PC / mobiles Endgerät, Lautsprecher / Kopfhörer



Die wichtigsten Dinge zum Sportabzeichen-Onlinemodul finden Sie in unserem Clip über den QR-Code oder auf unserem YouTube-Kanal „Sportbund Rheinland-TV“.



LSB/Stock/Aida Koric

■ Übungsleiter B-Lizenz – Sport in der Ganztagschule

Ziel dieser Ausbildung ist es, Übungsleiter und Trainer mit den Rahmenbedingungen für den Sport in der Schule vertraut zu machen und sie für ihren Einsatz in der Ganztagschule zu qualifizieren.

Inhalte: Didaktisch-methodische Grundsätze für den Sport im Ganztage, sozial-kommunikative Kompetenzen, Bewegungsangebote, Konfliktmanagement, Handlungsempfehlungen für erfolgreiche Kooperationen mit Ganztagschulen, spezielle Rechts- und Versicherungsfragen.

Wochenendlehrgang – Bad Sobernheim

Termin: 08./09.07.2023, 16./17.09., 07.10.2023
Gebühr: 150 Euro (inkl. Übernachtung & Verpflegung)
Dauer: 60 LE (davon 8 LE online)
Voraussetzung: gültig C-Lizenz

■ „Chillaxt durch den Tag“ – Stressbewältigung für Kinder

Das Programm wurde vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie, vom Institut für Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung sowie der vvida bkk entwickelt. Ein erprobtes Kursmanual mit ausgearbeiteten Stundenbildern wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Es besteht aus drei Bausteinen: Im Bereich „Psychologie“ wird gezeigt, wie Stress entsteht, wie dieser wahrgenommen werden kann und durch welche Verhaltensmuster er sich äußert. Über die Bausteine „Bewegung“ und „Entspannung“ erlernen die Kinder verschiedene Methoden, die als Stressventil dienen können. Dabei sollen die Kinder verstehen, was Stress ist, eigene Stresssituationen und -reaktionen erkennen und verschiedene Bewältigungsstrategien anwenden können. Das Programm ist besonders für Kinder von der 4. bis zur 6. Klasse geeignet.

Termin: 29./30.04.2023
Ort: Sportschule Schifferstadt
Gebühr: 40 Euro (inkl. Übernachtung & Verpflegung)
Dauer: 15 LE
Referent: Dr. Pascal Senn, Jasmin Durm, Institut für Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG) in Karlsruhe
Hinweis: Verlängerung ÜL C- und ÜL B-Lizenz „Sport im Ganztage“

■ Kreative Spielewerkstatt

Die Fortbildung knüpft an die Erfahrungen der Teilnehmenden in ihrer Tätigkeit in Ganztagschulen an und bietet durch ein interaktives Lehrgangskonzept Gelegenheit zum kollegialen Austausch. Im Mittelpunkt stehen kleine Spiele. Kleine Spiele sind für alle Altersgruppen und für jede Sportart in der Ganztagschule einsetzbar. Hier geht es darum, sich neue Bewegungsspiele auszudenken, mit und für die eigene Gruppe weiterzuentwickeln und dafür gemeinsam einfache, aber sehr motivierende Materialien herzustellen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden einen eigenen Rucksack mit neuen Spielen für ihre Gruppen mitnehmen, die auch in nicht normierten Räumen bzw. auf Freiflächen einsetzbar sind.

Termin: 15./16.07.2023
Ort: Sportschule Koblenz-Oberwerth
Gebühr: 40 Euro (inkl. Übernachtung & Verpflegung)
Dauer: 15 LE
Referenten: Ralph Alt
Hinweis: Verlängerung ÜL C- und ÜL B-Lizenz „Sport im Ganztag“

■ Bewegungsangebote im Ganztag sicher gestalten

Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung und auch des schulischen Ganztagesangebotes. Wo Menschen sich bewegen, können jedoch auch Unfälle passieren. In dieser Fortbildung erhalten die im Ganztag engagierten Personen Informationen zur Sicherheit im außerunterrichtlichen Schulsport und erleben praktisch, welche relevanten unfallpräventiven Maßnahmen es gibt. Das neue Online-Tool der Unfallkasse Rheinland-Pfalz www.schulsportideen.de mit großartigen Praxisimpulsen für den sicheren Sport im Ganztag, wird innerhalb der Fortbildung vorgestellt.

Termin: 02.12.2023, 9.30 - 17 Uhr
Ort: Andernach, Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Gebühr: 20 Euro (inkl. Verpflegung)
Dauer: 8 LE
Referenten: Team der Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Hinweis: Verlängerung ÜL C- und ÜL B-Lizenz „Sport im Ganztag“.

■ Information und Anmeldung

Landessportbund Rheinland-Pfalz,
 Rheinallee 1, 55116 Mainz
Katrin Riebke
 Tel.: (0 61 31) 28 14 - 102, k.riebke@lsb-rlp.de

ANZEIGE

Über 250 Plätze für dein Jahr im Sport

**Freiwilligendienst im Sport.
Jetzt Bewerbung raushauen!**

www.sportjugend.de/bewerben

So wird dein Verein zur
anerkannten Einsatzstelle

www.sportjugend.de/einsatzstelle

Dein Kontakt für die **Sportjugend Rheinland**

Sebastian Benner

Tel.: 0261 135-260

E-Mail: sebastian.benner@sportjugend-rheinland.de



SPORTJUGEND
 LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ



Gefördert vom:





Foto: SBR

■ Ihre Geschäftsstelle

Geschäftsführung

(0261) 135-111

Martin.Weinitschke@Sportbund-Rheinland.de

Assistenz der Geschäftsführung

(0261) 135-112

Melanie.Clemens@Sportbund-Rheinland.de

■ Kommunikation

Abteilungsleitung

(0261) 135-113

Stefan.Blaufelder-Bredenbeck@Sportbund-Rheinland.de

Sport InForm, Pressearbeit

(0261) 135-118

Dominik.Stuntz@Sportbund-Rheinland.de

Veranstaltungen, Social Media, Newsletter

(0261) 135-128

Melanie.Hohn@Sportbund-Rheinland.de

BfD'ler, Social Media

(0261) 135-124

Nico.Hubrath@Sportbund-Rheinland.de

■ SBR Management-Akademie

Abteilungsleitung

(0261) 135-145

Barbara.Berg@Sportbund-Rheinland.de

Sport- und Vereinsentwicklung

(0261) 135-212

Wera.Sindermann@Sportbund-Rheinland.de

Sport- und Vereinsentwicklung

(0261) 135-274

Ines.Cukjati@Sportbund-Rheinland.de

Lehrgangsorganisation

(0261) 135-161

Niclas.Cirkel@Sportbund-Rheinland.de

Seminaranmeldungen

(0261) 135-212

Kathrin.Guenther@Sportbund-Rheinland.de

■ Bildung Sportpraxis, Breitensport

Abteilungsleitung

(0261) 135-102

Matthias.Poeppel@Sportbund-Rheinland.de

ÜL-B-, Sportartübergreifende Ausbildungen, Fortbildungen

(0261) 135-116

Sabine.Urbatzka@Sportbund-Rheinland.de

ÜL-C-Ausbildungen, Lizenzwesen

(0261) 135-107

Annette.Kraft@Sportbund-Rheinland.de

ÜL-Bezuschussung, Lizenzwesen, Lehrgangsanmeldung

(0261) 135-106

Christine.Brueck@Sportbund-Rheinland.de

Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Seniorensport

(0261) 135-129

Benno.Mueller@Sportbund-Rheinland.de

Sportabzeichen, Spielfeste

(0261) 135-115

Alexander.Smirnow@sportbund-rheinland.de

■ Verwaltung & Finanzen

Abteilungsleitung

(0261) 135-108

Vera.Adam@Sportbund-Rheinland.de

Buchhaltung

(0261) 135-101

Janine.Reusch@Sportbund-Rheinland.de

Zuschüsse für Baumaßnahmen

(0261) 135-171

Sabrina.Eichmann@Sportbund-Rheinland.de

Hausverwaltung, IT

(0261) 135-117

Eva.Heissbach@Sportbund-Rheinland.de

Bestandsverwaltung, Vereinsaufnahmen & -löschungen

(0261) 135-100

Sandra.Schaub@Sportbund-Rheinland.de

Lehrgangsauswertungen, Datenschutz, Vereinsservice

(0261) 135-191

Claudia.Mueller@Sportbund-Rheinland.de

Vereinsservice, Zuschüsse für Sportgeräte, Raumvergabe, Hausverwaltung

(0261) 135-190

Christian.Schmidt@Sportbund-Rheinland.de

Ehrungen, Sportkreistage

Silvia.Schmitt@Sportbund-Rheinland.de

■ Sportjugend Rheinland

Geschäftsführerin

(0261) 135-109

Susanne.Weber@Sportjugend-Rheinland.de

Bildungsreferent

(0261) 135-104

Josef.Daitche@Sportjugend-Rheinland.de

Referent „Freiwilligendienste im Sport“

(0261) 135-260

Sebastian.Benner@Sportjugend-Rheinland.de

Referentin „Ferien- und Freizeitmaßnahmen“

(0261) 135-260

Carina.Thelen@Sportjugend-Rheinland.de

Sachbearbeitung

(0261) 135-264

Daniel.Rempfer@Sportjugend-Rheinland.de

Auszubildender

(0261) 135-105

Johannes.Stelzer@Sportbund-Rheinland.de

■ ARAG Versicherungsbüro

Leitung

Johann Jost Schäfer

(0261) 135-215

vsbkoblenz@arag-sport.de

Sachbearbeitung

Yvonne Wiederhold

(0261) 135-255

vsbkoblenz@arag-sport.de

Foto: SBR



Unser Präsidium (v.l.n.r.): **Walter Desch** (Stellvertreter der Präsidentin), **Martin Weinitschke** (Geschäftsführer), **Monika Sauer** (Präsidentin), **Wolfgang Scheib** (Vizepräsident), **Fritz Langenhorst** (Vizepräsident), **Mehran Faraji** (Vorsitzender Sportjugend Rheinland), **Michael Maxheim** (Stellvertreter der Präsidentin), **Claudia Altwasser** (Vizepräsidentin).

Ihre Ansprechpartner in den Sportkreisen

1 Sportkreis Ahrweiler
Fritz Langenhorst
Tel.: (02646) 91150
Bergsteiger44@t-online.de

2 Sportkreis Altenkirchen
Benjamin Limper
Tel.: (01 52) 54246531
Sportkreis-Altenkirchen@gmx.de

3 Sportkreis Bad Kreuznach
Wolfgang Scheib
Tel.: (06755) 625
Wolfgang.Scheib@t-online.de

4 Sportkreis Bernkastel-Wittlich
Günter Wagner
Tel.: (06534) 940258
Guenther1702@gmail.com

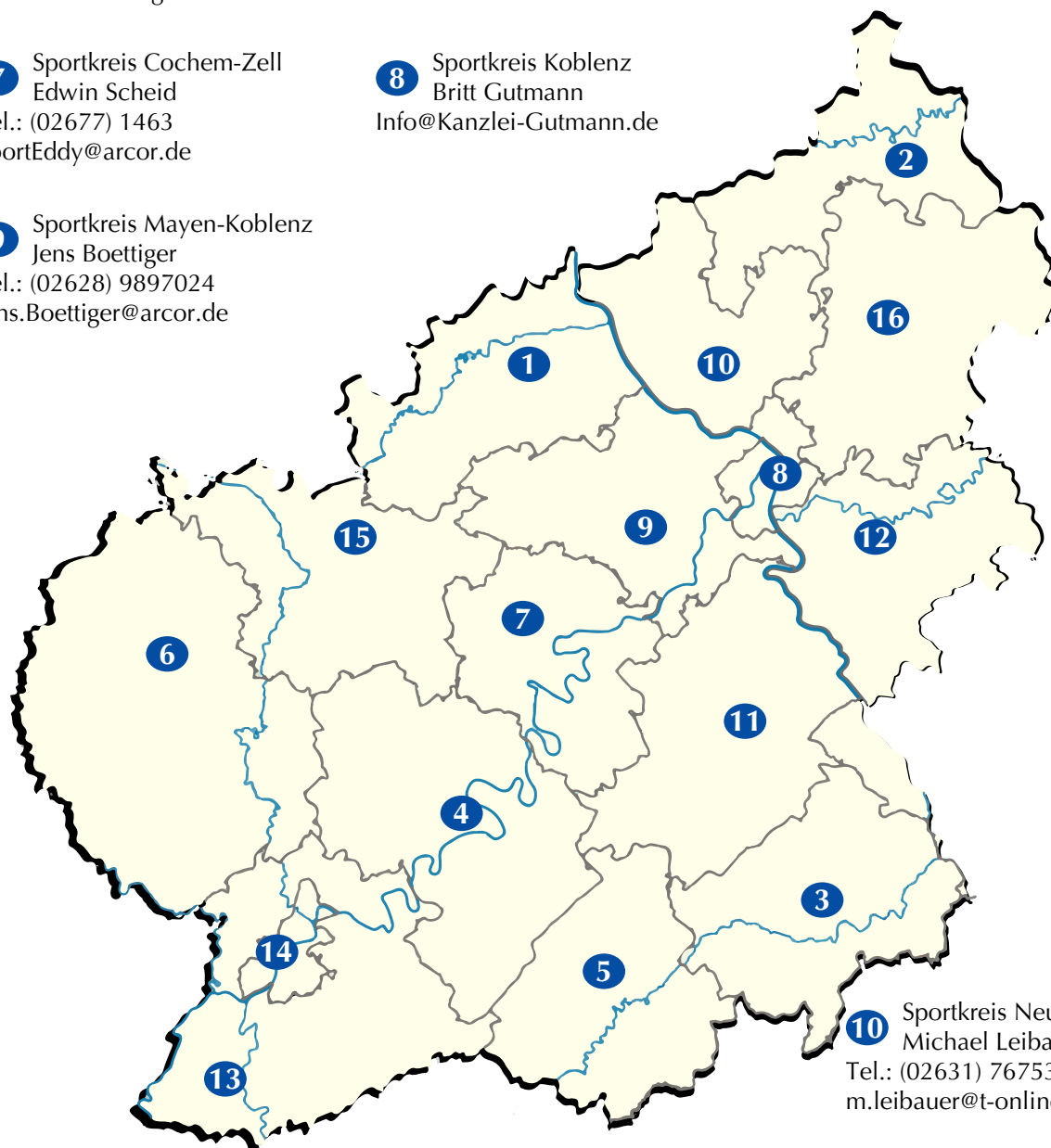
5 Sportkreis Birkenfeld
Bernd Pohl
Tel.: (06781) 23399
B-Pohl@t-online.de

6 Sportkreis Eifelkreis Bitburg-Prüm
Peter Michaeli
Tel.: (06525) 520
Peter.Michaeli@t-online.de

7 Sportkreis Cochem-Zell
Edwin Scheid
Tel.: (02677) 1463
SportEddy@arcor.de

8 Sportkreis Koblenz
Britt Gutmann
Info@Kanzlei-Gutmann.de

9 Sportkreis Mayen-Koblenz
Jens Boettiger
Tel.: (02628) 9897024
Jens.Boettiger@arcor.de



10 Sportkreis Neuwied
Michael Leibauer
Tel.: (02631) 76753
m.leibauer@t-online.de

11 Sportkreis Rhein-Hunsrück
Walter Desch
Tel.: (06762) 6484
info@walterdesch.de

12 Sportkreis Rhein-Lahn
Werner Hölzer
Tel.: (06432) 81545
Werner.Hoelzer@t-online.de

13 Sportkreis Trier-Saarburg
Jens Tossing
Tel.: (01520) 6320356
Jens.Tossing@Posteo.de

14 Sportkreis Trier-Stadt
Michael Maxheim
Tel.: (0651) 99216876
Michael.Maxheim@kabelmail.de

15 Sportkreis Vulkaneifel
Michael Bitdinger
Tel.: (06592) 10140
Michael@Bitdinger.de

16 Sportkreis Westerwald
Susanne Bayer
Tel.: (0151) 58743314
SusanneEhl@Yahoo.de

■ Ihre Fachverbände

Name	Homepage
ADAC Mittelrhein	www.motorsport-mittelrhein.de
Aikido-Verband Rheinland-Pfalz	www.aikido-rheinland-pfalz.de
Amateurboxverband Rheinland	www.boxverband-rheinland.de
American Football und Cheerleading Verband Rheinland-Pfalz/Saarland	www.afv-rps.de
Badmintonverband Rheinland	www.bv-rheinland.de
Basketballverband Rheinland	www.bvrp.de
Basketballverband Rheinland-Pfalz	www.bvrp.de
Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband Rheinland-Pfalz	www.bsv-rlp.de
Billard Verband Rheinland-Pfalz	www.billardverband-rlp.de
Bogensportverband Rheinland-Pfalz	www.bsv-rp.de
Deutscher Alpenverein Rheinland-Pfalz	www.dav-landesverband-rheinland-pfalz.de
DJK-Sportverband Diözesanverband Trier	www.djk-dv-trier.de
DLRG Landesverband Rheinland-Pfalz	www.rheinland-pfalz.dlrg.de
Fachverband Sportschießen	www.fachverband-sportschiessen-rheinland.de
Fechterbund Mittelrhein	www.fechten-mittelrhein.de
Fußballverband Rheinland	www.fv-rheinland.de
Gehörlosen-Sportverband Rheinland-Pfalz	www.gsv-rlp.de
Golfverband Rheinland-Pfalz/Saarland	www.lgv-rps.de
Handballverband Rheinland	www.hvrheinland.de
Hockeyverband Rheinland-Pfalz/Saar	www.rps-hockey.de
Judoverband Rheinland	www.judo-rheinland.de
Ju-Jutsu-Verband Rheinland-Pfalz	www.jjvrp.de
Kanuverband Rheinland	www.kanu-rheinland.de
Kegelsportverband Rheinland	www.lfv-rlp-kegeln.de
Landesfachverband Rheinland-Pfalz Kegeln	www.lfv-rlp-kegeln.de
Landes-Segler-Verband Rheinland-Pfalz	www.lsv-rp.de
Landesverband Sporttauchen Rheinland-Pfalz	www.lvst.de
Landesverband Motorbootsport Rheinland-Pfalz	www.lvm-rlp.de
Leichtathletik-Verband Rheinland	www.lvrheinland.de
Landesverband Naturfreunde Rheinland-Pfalz	www.naturfreunde-rlp.de
Luftsportverband Rheinland	
Luftsportverband Rheinland-Pfalz	www.lsvrp.de
Minigolfsport-Verband Rheinland-Pfalz	www.mrp-minigolfsport.de
Motorsportverband Rheinland-Pfalz	www.mvrp.de
Pétanque-Verband Rheinland-Pfalz	www.pvrlp.de
Pferde-Sport-Verband Rheinland-Nassau	www.psvrn.de
Pferde-Sport-Verband Rheinland-Pfalz	www.psvrp.de
Radsportverband Rheinland	www.radsportverband-rheinland.org
Rheinischer Schützenbund	www.rheinischer-schuetzenbund.de
Rheinland-Pfälzischer Eis- und Rollsportverband	www.rperv.de
Rheinland-Pfälzischer Karate-Verband	www.karate-rkv.de
Rheinland-Pfälzischer Triathlon	www.rtv-triathlon.de
Ruderverband Rheinland	www.ruderverband-rheinland.de
Schachverband Rheinland	www.schachverband-rheinland.de
Schwerathletikverband Rheinland	www.schwerathletik-rheinland.de
Schwimmverband Rheinland	www.svrheinland.de
Segler-Fachverband Rheinland	www.sfr-online.org
Skiverband Rheinland	www.skiverband-rheinland.de
Sportfischerverband Rheinland	www.sport-fischerverband-rheinland.de
Squash-Racket-Verband Rheinland-Pfalz	www.rs-squash.de
Südwestdeutscher Baseball- und Softballverband	www.swbsv.de
Taekwondo Union Rheinland-Pfalz	www.turp.de
Taekwondo Union Südwest	
Tanzsportverband Rheinland-Pfalz	www.trp-tanzen.org
Tennisverband Rheinland	www.tennisverband-rheinland.de
Tischtennisverband Rheinland/Rheinessen	www.rttvr.de
Turnverband Mittelrhein	www.tvrn.org
Unabhängiger Fachverband Aikido Rheinland-Pfalz	www.fa-rlp.de
Volleyball-Verband Rheinland-Pfalz – Bezirksverband Rheinland	www.vv-rheinland.de

■ Teilnahmebedingungen

Bei allen durch den Sportbund Rheinland e.V. und die Sportjugend Rheinland angebotenen Lehrveranstaltungen gelten folgende Teilnahmebedingungen:

1.1 Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über die Homepage www.sportbund-rheinland.de bzw. www.sportjugend-rheinland.de unter der Rubrik Bildung. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs bei uns gebucht.

Folgende Angaben muss die Anmeldung enthalten:

- Veranstaltungsnummer, -titel und -datum
- Vorname, Name, Geburtsdatum
- Anschrift
- E-Mail
- Verein
- unterschriebenes SEPA-Lastschriftmandat bei kostenpflichtigen Veranstaltungen

Folgende Angaben können mit ausdrücklichem Einverständnis freiwillig erfolgen:

- Telefon
- Mobilnummer
- Funktion im Verein

1.2 Teilnehmergebühren

Die Aus- und Fortbildungsangebote werden vom Landessportbund Rheinland-Pfalz e.V. und vom Sportbund Rheinland e.V. bezuschusst. Diese Tatsache ermöglicht es uns unseren Mitgliedern ein qualitativ hochwertiges Aus- und Fortbildungsangebot für eine geringe Teilnahmegebühr anzubieten. Aus diesem Grund werden für Teilnehmer aus Nichtmitgliedsvereinen höhere Gebühren erhoben.

1.3 Zahlung

Zahlungen erfolgen grundsätzlich über das SEPA-Lastschriftverfahren. Bei Anmeldungen besteht Gültigkeit des SEPA-Lastschriftmandats bei Angabe der Kontaktdaten des Kontoinhabers und E-Mail-Adresse des Kontoinhabers. Sind Teilnehmer und Kontoinhaber nicht identisch oder der Teilnehmer minderjährig, ist die ausgedruckte Anmeldung mit vom Kontoinhaber unterschriebenem SEPA Lastschriftmandat an den Sportbund Rheinland e.V. zu übersenden. Die jeweilige Gebühr wird innerhalb von vier Wochen nach Beginn der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen. Das Fälligkeitsdatum und Ihre Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Einladung oder gesondertem Schreiben mitgeteilt.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Sportbundes Rheinland e.V. lautet: DE26SBR00000486538

Bankbearbeitungsgebühren, die auf fehlerhafte Angaben zur Bankverbindung bzw. nicht gedeckte Konten zurückzuführen sind, werden dem Teilnehmer zusätzlich in Rechnung gestellt.

1.4 Anmeldebestätigung

Nach Absenden der Anmeldung erhalten Sie eine automatische Eingangsbestätigung. Nach Bearbeitung der vollständigen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung bzw. sofern alle Plätze ausgebucht sind, einen Wartelistenbescheid. Sofern die Anmeldung nicht vollständig erfolgt und Angaben fehlen (z.B. unterschriebenes SEPA-Lastschriftmandat) erhalten Sie zunächst eine Reservierungsbestätigung. Die Anmeldebestätigung erhalten Sie, sobald die fehlenden Angaben vorliegen. Rechtzeitig vor der Veranstaltung erhalten Sie eine Einladung und das Programm. In der Regel gelten für alle Veranstaltungen Mindestteilnehmerzahlen. Der Sportbund Rheinland e.V. und die Sportjugend Rheinland behalten sich vor, die Veranstaltung bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl abzusagen.

1.5 Rücktritt

Eine Abmeldung/Rücktritt kann kostenfrei bis zu 7 Tagen vor Beginn der Veranstaltung (bei mehrtägigen Lehrgängen der SBR Management-Akademie bis zu 14 Tagen vor Beginn der Veranstaltung) nur in schriftlicher Form erfolgen. Ab dem 6. bzw. 13. Tag werden die volle Lehrgangsgebühr und eventuell anteilige Übernachtungskosten als Stornogegebühr fällig. Auch bei Abwesenheit ohne schriftliche Abmeldung werden die Kosten in voller Höhe abgebucht. Die Teilnahme an den Webseminaren und Sonderveranstaltungen der SBR Management-Akademie ist kostenfrei. Bei einer Absage später als 24 Stunden vor Seminarbeginn oder bei Nichtteilnahme wird bei allen kostenlosen Lehrgängen eine Stornogegebühr von 10,00 Euro fällig.

Ein Widerspruch zur erteilten Abbuchung entbindet den Teilnehmer nicht von einer Zahlung. Im Falle einer Erkrankung wird ein ärztliches Attest anerkannt.

1.6. Fahrgemeinschaften

Auf der Anmeldung können Sie Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten auf der Teilnehmerliste zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften geben. Bei Erteilung des Einverständnisses werden Ihre Kontaktdaten ausschließlich an die Teilnehmer der Veranstaltung weitergegeben, für die Sie sich angemeldet haben.

1.7. Urheberrechte

Die dem Teilnehmer ausgehändigten Lehrgangsunterlagen und andere für Lehrgangszwecke überlassene Medien sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung Weitergabe oder anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Veranstalters gestattet.

1.8. Datenschutz

Zur Erfüllung des Vertragsverhältnisses werden unter Beachtung der Vorgaben der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) personenbezogene Daten über persönliche und sachliche Verhältnisse der Teilnehmer verarbeitet.

Soweit die in den jeweiligen Vorschriften beschriebenen Voraussetzungen vorliegen, hat jeder Teilnehmer insbesondere die folgenden Rechte:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DS-GVO und
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DS-GVO.

Den Organen des Sportbundes Rheinland e.V., seinen Mitarbeitern oder sonst für den Verband Tätigen ist es untersagt, personenbezogene Daten unbefugt zu anderen als dem jeweiligen zur Aufgabenerfüllung gehörenden Zweck zu verarbeiten, bekannt zu geben, Dritten zugänglich zu machen oder sonst zu nutzen. Diese Pflicht besteht auch über das Ausscheiden der oben genannten Personen aus dem Verband hinaus.

Zur Wahrnehmung der Aufgaben und Pflichten nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung und dem Bundesdatenschutzgesetz hat das Präsidium des Sportbundes Rheinland e.V. einen Datenschutzbeauftragten bestellt. Nähere Information zur Verarbeitung der Teilnehmerdaten entnehmen Sie bitte den Informationspflichten auf der Homepage www.sportbund-rheinland.de.

1.9. Web-Seminare

Unsere Web-Seminare laufen über die Plattform Zoom, dazu nutzen wir edubreak® dialog als unseren Vertragspartner. Wir bitten Sie, bei Betreten der Web-Seminare Ihren Vor- und Nachnamen in der Anmeldemaske anzugeben, damit eine Zuordnung Ihrer Person und damit eine Anerkennung der absolvierten Lerneinheiten möglich ist. Ihr Name ist bei Web-Seminaren lediglich für die Mitarbeiter des Sportbundes Rheinland sichtbar. Weitere personenbezogene Daten werden nicht an Zoom weitergegeben. Weiterhin weisen wir darauf hin, dass unsere virtuellen Räume gesichert sind, und man nicht mittels einer beliebigen Meeting-ID den Raum betreten kann.

1.10 Kamerapflicht

Um die Qualität in unseren Sportpraxis Aus- und Fortbildungen zu gewährleisten, ist die Möglichkeit zur individuellen Anleitung und Korrektur für Positionen und Bewegungsausführungen durch den Trainer/Referenten ein wichtiger Bestandteil. Ebenso ist uns auch bei Web-Seminaren die Interaktion und Kommunikation mit dem Trainer/Referenten – jedoch auch unter den Teilnehmenden – sehr wichtig, um ein optimales Lehr-Lern-Setting zu gestalten. Zuletzt wollen wir auch einem potentiellen Missbrauch dadurch vorbeugen, dass niemand anonym an den Web-Seminaren teilnehmen kann, sondern sich alle Teilnehmenden mit Bild und Ton – und somit erkenntlich und auf Augenhöhe wie auch im Präsenzsport – begegnen. Daher ist eine Teilnahme an unseren Online-Praxisseminaren grundsätzlich nur möglich, wenn die Kamera und der Ton an Ihrem Endgerät dauerhaft freigeschaltet ist.

Für den Bereich Vereinsmanagement gilt die Kamerapflicht für die Teilnahme an Online-Prüfungen der Vereinsmanagerausbildung.

Alle Angaben entsprechen dem Stand: 12/2022

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.



ARAG. Auf ins Leben.

Auf Sicherheit programmiert



Ob Virus oder Hacker-Angriff: Der ARAG CyberSchutz für Sportvereine unterstützt Ihren Verein durch effektive Sofort-Maßnahmen und schützt Sie vor den finanziellen Folgen durch Cyber-Kriminalität.

Mehr unter www.ARAG-Sport.de





Rheinland-Pfalz

Partner des Sports