



 **KreisSportBund**
Grafschaft Bentheim e.V.

BILDUNG DURCH SPORT – 2025

**Alle Lehrgänge und Veranstaltungen
im Überblick**

KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V.

Am Sportpark 9a · 48531 Nordhorn · Tel: 05921 853 73 - 0 · Fax: 05921 853 73 - 19
E-Mail: info@ksb-grafschaft-bentheim.de · Internet: www.ksb-grafschaft-bentheim.de

Aus-, Fort- und Weiterbildung

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
25.01.25	Sporternährung und mentale Gesundheit Teil 1 →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
30.01.25	Sporternährung und mentale Gesundheit Teil 2 →	Nordhorn	17:30 - 21:30 Uhr	5
08.02.25	Auffrischung Erste Hilfe und Defibrilator →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
19.02.25	HOOP-Fitness →	Nordhorn	17:30 - 21:30 Uhr	5
15.03.25	Sportabzeichenprüfer Ausbildung →	Nordhorn	9:00 - 17:00 Uhr	10
26.04.25	Funktionelles Training →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
17.-18.05.25	Abenteuer- und Erlebnissport →	Nordhorn	9-18 & 9-13 Uhr	15
14.06.25	Stabilisations- und Gleichgewichtstraining im Präventions-und Rehasport →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
01.-03.08.25	C30 →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	30
07.-10.08.25	C 40 Erwachsene →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	40
30.08.25	Bewegung für Kinder →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
04.-07.09.25	C 40 Kinder →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	40
27.-28.09.25	Übungsleiter Refresher 2.0 →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	15
08.11.25	All about Group Fitness →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	10
22.11.25	Burnout, Depression, Prävention im Sport →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5

Lokaler Qualitätszirkel

Fortbildung für ÜL aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen sowie für Lehrkräfte, Päd. Mitarbeiter:innen, Erzieher:innen niedersächsischer Einrichtungen kostenfrei.

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
01.03.25	Sprache lernen in Bewegung (Kita) →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
10.05.25	DRAGOs Mini-Sportabzeichen und die Bewegungsabenteuer im Drachenland →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
23.08.25	Förderung der Emotionsregulation durch Sportspiele →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5
15.11.25	Einführung in die Psychomotorik →	Nordhorn	9:00 - 13:00 Uhr	5

Sportjugend

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
01.03.25	Juleica Auffrischung →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	11
03.-06.04.25	(Schul-)Sportassistentenausbildung →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	32
10.-11.05.25	Grundlehrgang Klettern - Toprope →	Nordhorn	9:00 - 16:00 Uhr	12
09.-12.10.25	(Schul-)Sportassistentenausbildung →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	32
13.-18.10.25	Juleica-Ausbildung →	Nordhorn	9:00 - 20:30 Uhr	60
08.11.25	Juleica Auffrischung →	Nordhorn	9:00 - 18:00 Uhr	11

Qualifix

Datum	Inhalt	Ort	Uhrzeit	LE
05.03.25	Gesundheitssport →	Online	18:00 - 21:15 Uhr	4
17.09.25	Beschäftigung im Sportverein →	Online	18:00 - 21:15 Uhr	4
05.11.25	Versicherungsschutz im Sportverein →	Online	18:00 - 21:15 Uhr	4



Sporternährung und mentale Gesundheit Teil 1

Welche Rolle spielen eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Geist für sportliche Leistungsfähigkeit? Wie kann ich eine gute Versorgung gestalten? Gibt es bestimmte Nährstoffe, die eine psychische Stabilität unterstützen?

[Anmeldung hier](#) →

 20.01.25

 9-13 Uhr



Sporternährung und mentale Gesundheit Teil 2

Im 2. Teil geht es dann schwerpunktmäßig nicht nur, um die Förderung der physischen Gesundheit, sondern insbesondere auch um die psychische Stabilität, vor allem im sportlichen Bereich. Welche Risiken birgt der Leistungssport hier, auf welche Zeichen darf man achten... [Anmeldung hier](#) →

 30.01.25

 17:30-21:30 Uhr



Auffrischung Erste Hilfe und Defibrillator

Der plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache in Deutschland. Hört das Herz plötzlich auf zu schlagen, zählt jede Sekunde. Je schneller jetzt geholfen wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit zu überleben.

[Anmeldung hier](#) →

 08.02.25

 9-13 Uhr



HOOP Fitness für Männer und Frauen jeden Alters

Das "Hulern" ist nicht nur ein spaßiger Trend, sondern bietet zahlreiche positive mentale und körperliche Vorteile für uns! [Anmeldung hier](#) →

 19.02.25

 17:30-21:30 Uhr



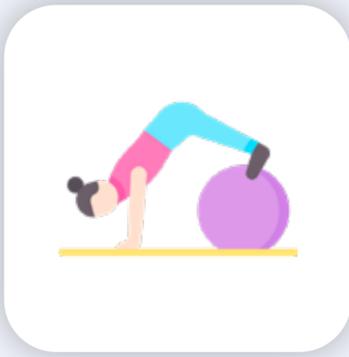
Sportabzeichenprüfer Ausbildung

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungen...

[Anmeldung hier](#) →

 15.03.25

 9-17 Uhr



Funktionelles Training

Funktionelles Training ist aus Kursen wie Bauch-Beine-Po oder auch Wirbelsäulengymnastik nicht mehr wegzudenken. Isolierte Übungen werden zunehmend durch komplexe Bewegungsmuster ersetzt. [Anmeldung hier](#) →

 26.04.25

 9-13 Uhr



Abenteuer- und Erlebnissport

Abenteuer- und Erlebnissport fördert auf spielerische Art und Weise das soziale Lernen und die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. [Anmeldung hier](#) →

 17.-18.05.25

 9-18 Uhr und 9-13 Uhr

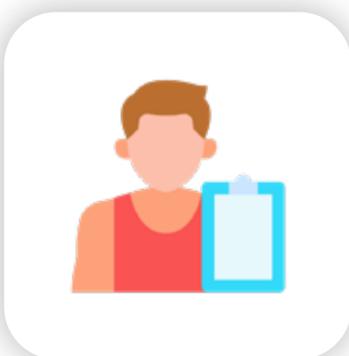


Stabilisations- und Gleichgewichtstraining im Präventions- und Rehasport

Unser Gleichgewichtssystem zeigt an, wo oben ist, wo wir uns im Raum befinden und stabilisiert uns, damit der Körper und die Bewegungen im Raum optimal gegen die Schwerkraft ausgerichtet sind. [Anmeldung hier](#) →

 14.06.25

 9-13 Uhr



C-30

Sport verstehen und vermitteln sind wichtige Themen, die für jede Sportart relevant sind. Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter*in oder Trainer*in sowie... [Anmeldung hier](#) →

 01.-03.08.25

 9-18 Uhr



C-40 Erwachsene

Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen... [Anmeldung hier](#) →

 07.-10.08.25

 9-18 Uhr



Bewegung für Kinder

Die uns anvertrauten Kinder für Sport, Spiel und Bewegung zu begeistern, ihnen Sportart-spezifische Einblicke durch eigenes Handeln zu ermöglichen, sie dabei zu sichern und zu stärken, dies sind unsere Aufgaben als Übungsleiter/in.

[Anmeldung hier](#) →

 30.08.25

 9-13 Uhr



C-40 Kinder bewegen und begleiten Präsenz

Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. [Anmeldung hier](#) →

 04.-07.09.25

 9-18 Uhr

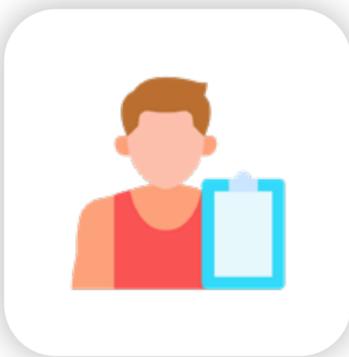


Übungsleiter Refresher 2.0

Der "ÜL-Refresher 2.0" ist ein Fortbildungsangebot zur schnellen und unkomplizierten Verlängerung einer ÜL-C Breitensport Lizenz und bietet in 15 Lerneinheiten die Möglichkeit,... [Anmeldung hier](#) →

 27.-28.09.25

 9-18 Uhr

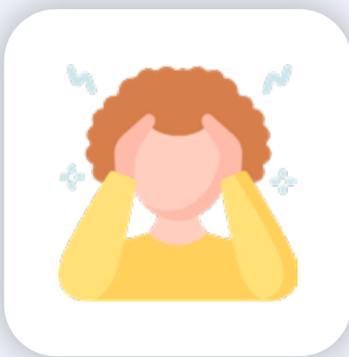


All about Group Fitness

Trainer*innen und Übungsleiter*innen aus den Bereichen Fitness und Aerobic erhalten Tipps und Trends aus der gesamten Fitnessszene. [Anmeldung hier](#) →

 08.11.25

 9-17 Uhr



Prävention von Burnout und Stress im Sport

Familie, Beruf, Hobbies, Freunde und die Übungsleitertätigkeit - all das bestimmt oft unseren Alltag. In einer Welt voller beruflicher Anforderungen und persönlicher Verpflichtungen ist die eigene Work-Life-Balance oft aus... [Anmeldung hier](#) →

 22.11.25

 9-13 Uhr



Sprache lernen in Bewegung für den Elementarbereich

In jüngster Zeit sind viele Kinder nach Deutschland gekommen, die die deutsche Sprache nicht verstehen.

[Anmeldung hier](#) →

 01.03.25

 9-13 Uhr



DRAGOs Mini-Sportabzeichen und die Bewegungsabenteuer im Drachenland

Das Deutsche Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness und gleichzeitig die höchste sportliche Auszeichnung.... [Anmeldung hier](#) →

 10.05.25

 9-13 Uhr



Förderung der Emotionsregulation durch Sportspiele Exekutive Funktionen bewegt fördern

Sich selbst regulieren? - Eine wichtige Basiskompetenz und zugleich gar nicht so leicht, wenn Emotionen "mitkochen". Wie funktioniert unsere Schaltzentrale für die Verhaltenssteuerung und gibt es Möglichkeiten, ... [Anmeldung hier](#) →

 23.08.25

 9-13 Uhr



Einführung in die Psychomotorik

Es handelt sich um eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende und Lehrkräfte/ Pädago-gische Mitarbeiter*innen/Erzieher*innen...

[Anmeldung hier](#) →

 15.11.25

 9-13 Uhr



Jugendleiterfortbildung

In der Ausbildung geht es um die Gestaltung von Angeboten, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den „normalen“ Übungs- und Trainingsbetrieb hinausgehen. [Anmeldung hier](#) →



01.03.25



9-18 Uhr



Schulsportassistentin/Schulsportassistent

Ziel der Ausbildung ist es, interessierte Schülerinnen und Schüler zu befähigen, im... [Anmeldung hier](#) →



03.04.-06.04.25



9-18 Uhr



Grundlehrgang Klettern – Toprope

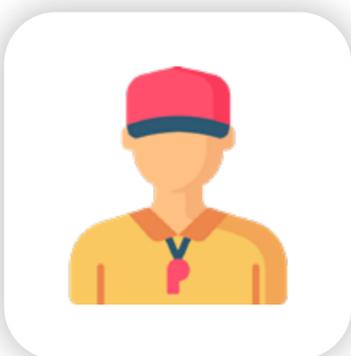
Für dich soll es hoch hinausgehen? Mach deine ersten Schritte an der Kletterwand und lerne zu sichern und die ersten Meter zu erklimmen. [Anmeldung hier](#) →



10.-11.05.25



9-16 Uhr



Schulsportassistentin/Schulsportassistent

Ziel der Ausbildung ist es, interessierte Schülerinnen und Schüler zu befähigen, im... [Anmeldung hier](#) →



09.10.-12.10.25



9-18 Uhr



JULEICA - Ausbildung

Die Jugendleiterinnen- und Jugendleiter-Ausbildung ist eine Qualifizierungsmöglichkeit für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Juniorteams bzw. Jugendwarte im Verein sowie Betreuerinnen und Betreuer von z.B. Kinder- und Jugendfreizeiten. [Anmeldung hier](#) →



13.-18.10.25



9-18 Uhr



Jugendleiterfortbildung

Jugendleiterfortbildung Diese Fortbildung wird für den C50 Flexbereich anerkannt... [Anmeldung hier](#) →



08.11.25



9-18 Uhr



Gesundheitssport

Dieser Qualifix- Baustein richtet sich an Vereinsvorstände und Funktionsträger in Vereinen, die sich über die rechtlichen Grundlagen des Vereinsrechts, insbesondere der Vereinsatzung informieren möchten. [Anmeldung hier](#) →



05.03.25



18-21:15 Uhr



Beschäftigung im Sportverein

Der Verein als Arbeitgeber: Sozialversicherung und Lohnsteuer, Merkmale der selbständigen und nichtselbständigen Tätigkeit, Minijob, Mitglieder als Beschäftigte, Ehrenamtliche Tätigkeiten. [Anmeldung hier](#) →



17.09.25



18-21:15 Uhr



Versicherungsschutz im Sportverein

Wie schaffe ich es, mit ehrenamtlichem Personal die vielfältigen Aufgaben und Anforderungen eines modernen Vereins zu bewältigen? [Anmeldung hier](#) →



05.11.25



18-21:15 Uhr