



lädt ein zum **18. Sportforum**

für Übungsleiter/innen mit und ohne Lizenz, Übungsleiterhelfer/innen, Fachübungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und Sportinteressierte

Wann: Sa., 08.11.2025 von 09:00 Uhr – 18:30 Uhr

Wo: Vereinsgelände des VfL Bad Nenndorf e.V.

Eröffnung: 09:00 Uhr in der Dorado-Sporthalle in Bad Nenndorf

Das Forum bietet die Möglichkeit, drei verschiedene Workshops zu besuchen.
Zur Auswahl **stehen 16 Workshopthemen** (inhaltliche Infos auf den nächsten Seiten).

Programmübersicht:

Samstag, 08.11.2025

09:00 – 09:20 Uhr Begrüßung Sporthalle Bad Nenndorf
09:30 – 12:30 Uhr Workshopblock 1 (4 LE)
12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen
13:30 – 15:45 Uhr Workshopblock 2 (3 LE)
15:45 – 16:15 Uhr Kaffeepause
16:15 – 18:30 Uhr Workshopblock 3 (3 LE)
Abschluss in den jeweiligen Gruppen

Teilnahmebedingungen:

Der Teilnahmebeitrag **von 30,00 €** (inkl. Verpflegung und Materialien) wird ca. 5 Tage vor der Veranstaltung vom angegebenen Konto eingezogen.

Die Anmeldung für das Forum ist per E-Mail oder Post an die KSB-Geschäftsstelle zu schicken. Eine Quittung über den Erhalt des Teilnahmebeitrages sowie TN-Unterlagen werden am Ende des Forums ausgegeben.

Anmeldeschluss ist der 03.11.2025. Nach diesem Termin eingehende Anmeldungen sind nur noch nach vorheriger Rücksprache mit der KSB-Geschäftsstelle möglich. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt **nur per E-Mail**. Weitere Informationen zum Sportforum werden euch bis zum **04.11.2025** per E-Mail zugeschickt. Bei einer Abmeldung nach dem 04.11.2024 müssen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € erheben. Bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung wird diese Gebühr nicht erhoben.

Eine frühzeitige Anmeldung sichert einen Platz im gewünschten Workshop. Bitte beachtet, dass die Teilnehmerzahl für die einzelnen Workshops begrenzt ist.

Lizenzverlängerung:

Durch die Teilnahme an den Workshops ist eine Verlängerung der ÜL C Lizenz Breitensport mit 10 LE möglich. Bei Verlängerungen von Fachübungsleiter- und Trainerlizenzen ist eine vorherige Rücksprache mit dem jeweiligen Fachverband dringend zu empfehlen. Bitte beachtet die Möglichkeit einer ÜL B Lizenzverlängerung auf dem Anmeldeformular (**Blöcke sind mit * gekennzeichnet**).

Anmeldung und Rückfragen an:

KSB Schaumburg e.V., Tel.: 05721-93501-10/-11, E-Mail: info@ksb-schaumburg.de

Infos zu den Workshops:

09:30 - 12:30 Uhr Workshopblock 1

A. Eine Einheit für... (4 LE, Praxis) *

Referentin: Brinja Weiglein

In diesem Workshop kümmern wir uns jeweils intensiv um einen Bereich des Körpers. Bei den Einheiten (45 Minuten) für die **Hüfte, Nacken & Schultern** und für **Vielsitzer** führen wir Übungen in intensiven Mobilisations- und Dehnübungen aus. Beim **Beckenboden** geht es um die intensive Wahrnehmung und die richtige Ansteuerung (auch für Männer interessant) und beim Thema **Füße & Sprunggelenke** behandeln wir die Kräftigung und Mobilisierung der Sprunggelenke, Selbstmassage und Dehnung der Fußsohlen und Mobilisierung der Zehen, denn die Füße sind die Ausrichtung der Aufrichtung. ;)

B. Stressresistenz/Stressmanagement (4 LE, Theorie)

Referentin: Daniela Krüger

Unser Alltag wird immer schnelllebiger und bunter. Was bisweilen schön und abwechslungsreich ist kann mitunter auch zu Überforderung und Überbelastung führen. Dann wird manchmal auch die sonst geliebte Sportstunde zum Stressfaktor. In diesem Workshop beleuchten wir mehrere Strategien mit Stress, Sorgen und Nöten umzugehen. Ihr bekommt mehrere Werkzeuge zur Selbststeuerung an die Hand, mit denen ihr im Alltag euren Stressfaktoren begegnen könnt um ruhiger und damit auch gesünder und gestärkt euren Herausforderungen zu begegnen.

C. Allzweckwaffe Theraband (4 LE, Praxis) *

Referent: Malte Magerkurth

In diesem Workshop dreht sich alles rund ums Theraband. Wie kann ich es mit der Gruppe und im Einzeltraining einsetzen? Geringer Kostenaufwand in der Anschaffung, aber hoher Ertrag im Training. Vor der Erwärmung über den Hauptteil bis zum Abwärmen ist alles möglich. Hier wird das Augenmerk auf die Praxis gelegt.

D. Körperweisheit im Wandel –

Der weibliche Zyklus als Ressource in Bewegung und Resilienz (4 LE, Praxis)

Referentin: Dr. Diana Kolb

In diesem praxisnahen Lehrseminar tauchen wir gemeinsam in das faszinierende Wissen rund um den weiblichen Zyklus ein – nicht als Last, sondern als Kraftquelle. Übungsleiter*innen lernen, wie hormonelle Rhythmen Bewegung, Energie, Belastbarkeit und emotionale Balance beeinflussen – und wie gezielte körperliche Aktivität in jeder Phase zur Resilienz und Selbstfürsorge beitragen kann.

Wir verbinden zyklusorientiertes Wissen mit praktischen Impulsen für den Unterricht: empathisch, körperbewusst und im Dienst einer selbstliebenden Bewegungskultur. Für alle, die Frauen in ihrer Ganzheit begleiten und stärken wollen.

Zielgruppe: Übungsleiterinnen, Trainerinnen, Coaches und alle, die Bewegung und Bewusstsein verbinden möchten.

E. Energizer und Kindertänze

Referentin: Vivien Kowalewski (4 LE, Praxis)

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit Energizern und Kindertänzen die Stimmung in jeder Gruppe auflockern könnt. Jeder kennt es: Die Gruppe hat einen Durchhänger, die Motivation sinkt – genau der Moment, in dem ein Energizer Wunder wirken kann. Diese kurzen, Spiele bringen Schwung in die Gruppe und sorgen dafür, dass wieder ein Lächeln auf den Gesichtern erscheint. Energizer sind nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene ein großer Spaß!

In der zweiten Hälfte des Workshops widmen wir uns den Kindertänzen. Wir klären, was ein Kindertanz ausmacht, welche positiven Effekte es hat, mit Kindern zu tanzen und lernen dabei auch verschiedene Tänze kennen. Dieser Workshop ist ideal für alle, die dynamische, gut gelaunte Gruppen haben wollen oder einfach nach neuen Ideen suchen.

13:30 - 15:45 Uhr Workshopblock 2

A. Blackroll/ Faszienrollen (3 LE, Praxis) *

Wenn möglich, bitte eine Blackroll sowie Kleingeräte mitbringen!

Referentin: Brinja Weiglein

Als Faszientrainerin und Blackrolltrainerin geht es mir darum, die Hilfe zur Selbsthilfe mit einer Massagemöglichkeit aufzuzeigen, die man für sich selbst jederzeit anwenden kann. Das fasziale Gewebe (das Bindegewebe) des Körpers verkürzt, verklebt und verwindet sich im Laufe des Alltags, als Folge des modernen Lebensstils und des Vielsitzens im Beruf und zu Hause. Ich zeige die Massagetechniken mithilfe von Faszienrollen und Zubehör. Wir behandeln dabei die Theorie (Fasziensystem verstehen) mit dem Anwenden von Blackroll-Utensilien.

B. Kommunikation in herausfordernden Situationen (3 LE, Theorie)

Referentin: Daniela Krüger

Diskutierst du noch oder streitest du schon?

In unserem Alltag als Übungsleiter geht es uns manchmal genau wie im normalen Leben. Situationen laufen nicht so wie wir das gerne hätten, unterschiedliche Meinungen, Menschen und Gefühle prallen aufeinander.

Wir beleuchten einige eurer Praxisbeispiele und ermitteln eure Werte und Treiber. Techniken zur Moderation, zur kontroversen Diskussion und zu problemlösenden Besprechungen helfen euch, souverän auch diese Situationen zu meistern. Sowohl in der Sportstunde als auch im Alltag sind diese Methoden eine hilfreiche Unterstützung zur wertschätzenden Kommunikation.

C. Inklusiver Kindersport – Gemeinsam bewegen, spielerisch begegnen (3 LE, Theorie und Praxis)

Referentin: Hannah Pelzig

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmenden einen Einblick, wie inklusive Sportangebote für Kinder mit unterschiedlichen körperlichen, geistigen oder sozialen Voraussetzungen gestaltet werden können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erkennen und Abbau von Barrieren – sei es räumlich, sprachlich oder organisatorisch. Anhand von Praxisübungen erfahren die Teilnehmenden, wie Spiel- und Übungsformen kreativ angepasst werden können, sodass jedes Kind auf seinem individuellen Leistungsniveau aktiv mitmachen kann. Gleichzeitig wird durch ausgewählte Kooperations- und Perspektivwechsel-Spiele Empathie gefördert und der Teamgeist innerhalb von Kindergruppen gestärkt.

D. Stark im Gefühl – Emotionsregulation spielerisch fördern im Kinder-Sport (3 LE, Praxis)

Referentin: Dr. Diana Kolb

Wie können Kinder lernen, mit Frust, Aufregung oder Überforderung im Sport umzugehen – und dabei innerlich wachsen? In diesem Lehrseminar entdecken Übungsleiter*innen kreative Zugänge zur kindlichen Emotionsregulation im sportlichen Kontext. Mit Bewegung, Spiel und Sprache lernen wir, wie Gefühle im Körper entstehen, wie sie sich zeigen – und wie wir Kinder darin stärken können, achtsam, selbstwirksam und sozial verträglich mit ihren Emotionen umzugehen. Ein Seminar für alle, die Sport nicht nur als Bewegung, sondern auch als Raum für emotionale Entwicklung verstehen. Zielgruppe: Übungsleiterinnen, Trainerinnen, Pädagog*innen im Kinder- und Jugendsport.

E. HIIT: Hochintensives Intervalltraining (3 LE, Praxis) *

Referent: Malte Magerkurth

Wie kann ich in möglichst kurzer Zeit einen möglichst hohen Trainingsreiz setzen und das Training abwechslungsreich gestalten? Das Zauberwort heißt HIIT. Übungsauswahl, Dauer/ Intensität, Auswahl der Trainingsgeräte und Kombinationsmöglichkeiten, diese Themen sollen in diesem Seminar besprochen und natürlich ausprobiert werden.

F. Pilgerpfad „Durch die Räume der Gesundheit“ (3 LE, Theorie & Praxis)

Referent: Jörg Eberding

Hier geht es um uns selbst! Die WHO definiert Gesundheit so:
„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

In diesem Workshop werden wir Gesundheitsthemen und -fragen reflektieren und ein Bewusstsein schaffen bzw. stärken. Wir tauschen Erfahrungen aus und erleben Mini-Impulse `am Wegesrand des Pilgerpfads`.

Was bedeutet Gesundheit, Sportfähigkeit und auch Motivation für mich - und uns als Team im Sport?

Es erwartet uns ein kleiner gemeinsamer Pilgerpfad durch die Themen, ein Austausch zu den Titeln und ein spannender Weg am Sportgelände „Durch die Räume der Gesundheit“. Besondere Sportkleidung ist nicht notwendig, jedoch gern die Bereitschaft zum Teilen eigener Erfahrungen.

16:15 - 18:30 Uhr Workshopblock 3

A. Rückengesundheit (3 LE, Praxis) *

Referentin: Brinja Weiglein

Diese Einheit vereint einen Vortrag über Rückengesundheit mit einem Workshop mit hilfreichen Übungen und Erklärungen. Als Functional Coach und Präventions- und Reha-Trainerin Osteoporose & Wirbelsäulenerkrankungen zeige ich die Zusammenhänge von Rückenproblemen und -schmerzen auf und gebe Tipps rund um funktionelle Bewegung im Sport und für zu Hause und im Beruf. Im Workshop führen wir Übungen aus, die im Zusammenhang mit Rückenproblemen Linderung bringen. Zudem zeige ich funktionelle Bewegungsmöglichkeiten für Büro und Alltag.

B. Sitzgymnastik (3 LE, Praxis)

Referentin: Daniela Krüger

Durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag sitzen wir. Bei den 18 bis 29-jährigen sind es oft sogar mehr als 10 Stunden (DKV Gesundheitsreport). Die althergebrachte Hockergymnastik ist also schon lange kein Thema das ausschließlich in Altenheimen und mit Senioren behandelt werden sollte. Viele Rehakliniken haben bereits das Thema auf der Agenda und zwar für alle berufstätigen Menschen. Eine ganze Einheit beschäftigt sich mit Fit im Beruf und Schule und zwar auf dem Stuhl. Wir erleben und erarbeiten ein Sitzgymnastikprogramm von aufwärmen, kräftigen, mobilisieren und dehnen welches in der Halle, im Büro, in der Schule in der Uni durch alle Altersgruppen ohne große Hilfsmittel jederzeit durchgeführt werden kann. Die Übungen sind unproblematisch auf den Alltag übertragbar und so eine Ergänzung und Bereicherung unserer Sitzroutine.

C. Koordination (3 LE)

Referent: Malte Magerkurth

Was bitte hat der Dorfkrug mit Koordinationstraining zu tun? In diesem Seminar werden zwei langjährig bewerte Modelle zum Thema Koordinationstraining vorgestellt und in die Praxis überführt. Von der Testung über das allgemeine Koordinationstraining bis zum koordinativen Spezialtraining ist alles mit dabei.

D. Bewegte Entspannung – Meditative Körperreise für innere Balance (3 LE, Praxis)*

Referentin: Dr. Diana Kolb

Dieser Workshop lädt dazu ein, Bewegung neu zu erfahren – sanft, sinnlich, still und fließend. Durch Elemente aus Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Yogaflow, Balanceübungen, tanztherapeutischen Impulsen und bewegten Traumreisen entsteht ein Raum, in dem Körper und Geist wieder zueinander finden dürfen.

Für Übungsleiter*innen, die Menschen – ob groß oder klein – begleiten möchten, sich selbst zu spüren, zu regulieren und über bewusste Bewegung emotionale Ausgeglichenheit zu fördern. Meditation wird erlebbar, Entspannung wird bewegt – achtsam, kreativ und tiefgehend.

Zielgruppe: Erwachsene, Kinder- und Jugendgruppen, gemischte Gruppen; ideal für Übungsleiterinnen, Pädagoginnen, Therapeut*innen und Interessierte im Bereich Bewegung und Gesundheit.

E. Entfalte dein wahres Potenzial (3 LE, Praxis) *

Referentin: Alwina Merker

In diesem Workshop begleite ich dich auf einer Reise zu dir selbst.

Du lernst, innere Blockaden und Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren. Durch tiefgehende Meditationen verlässt du deine Komfortzone, öffnest dich für neue Perspektiven und erkennst, wie deine Gefühle und Gedanken deine Realität formen. Damit richtest du dein Leben Schritt für Schritt auf dein wahres Potential aus.

Melde dich jetzt an und schenke dir selbst die Erfahrung einer tiefen inneren Veränderung

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Referententeam

Verbindliche Anmeldung 18. Sportforum 08.11.2025

Digitale Anmeldung über das Bildungsportal per [Link](#) oder per QR-Code:

Alternativ per Post oder per E-Mail bis zum 03.11.2025 an:

KSB Schaumburg e.V. oder info@ksb-schaumburg.de
Am Markt 9-10
31655 Stadthagen



Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgenden Workshops an:

Bitte wähle jeweils ein Thema pro Workshopblock aus, indem du den entsprechenden Buchstaben der gewünschten Veranstaltung deutlich erkennbar ankreuzt.

NAME:

Workshopblock 1: 09:30 – 12:30 Uhr (4 LE)

- A** Eine Einheit für... *
- B** Stressresistenz/Stressmanagement
- C** Allzweckwaffe Theraband*
- D** Körperweisheit im Wandel – Der weibliche Zyklus als Ressource in Bewegung und Resilienz
- E** Energizer und Kindertänze

Workshopblock 2: 13:30 – 15:45 Uhr (3 LE)

- A** Blackroll/ Faszienrollen*
- B** Kommunikation in herausfordernden Situationen
- C** Inklusiver Kindersport – Gemeinsam bewegen, spielerisch begegnen
- D** Stark im Gefühl – Emotionsregulation spielerisch fördern im Kinder-Sport
- E** HIIT: Hochintensives Intervalltraining*
- F** Pilgerpfad „Durch die Räume der Gesundheit“

Workshopblock 3: 16:15 – 18:30 Uhr (3 LE)

- A** Rückengesundheit *
- B** Sitzgymnastik
- C** Koordination
- D** Bewegte Entspannung – Meditative Körperreise für innere Balance*
- E** Entfalte dein wahres Potenzial*

***Verlängerung einer ÜL B Lizenz „Sport in der Prävention“ möglich (LSB-Ausstellung)**

Persönliche Daten:

| | |
|--------------------------------|---|
| Verein: | |
| Name, Vorname: | Geb.-Datum: |
| Straße u. Hausnummer: | |
| PLZ u. Ort: | |
| Telefon: | |
| E-Mail-Adresse: | |
| Vegetarisches Essen erwünscht: | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |

Teilnahmebeitrag: 30,00 €

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den KreisSportBund Schaumburg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom KreisSportBund Schaumburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Bitte sorgen Sie für ausreichende Deckung, um eventuelle Rücklastschriftgebühren zu vermeiden.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes: _____

IBAN: _____ BIC: _____

Abweichende/r Kontoinhaber/in (wenn nicht mit Teilnehmerin bzw. Teilnehmer identisch): _____

Ort, Datum

Unterschrift der Kontoinhaber/in/ des Kontoinhabers

Hiermit bestätige ich die verbindliche Anmeldung und akzeptiere, dass im Falle einer Nicht-Teilnahme am Lehrgang eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30€ fällig wird. Ausnahmen nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin/er, bei Minderjährigen Erziehungsberechtigter