



lädt ein zum **19. Sportforum**

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

Wann: Sa., 07.11.2026 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 **15 Workshopthemen** (inhaltliche Infos auf den nächsten Seiten).

Programmübersicht:

Samstag, 07.11.2026

09:00 – 09:10 Uhr Begrüßung in der Sporthalle Bad Nenndorf
09:10 – 09:25 Uhr „**Gassi mit dem inneren Schweinehund**“ – kurzer Impulsvortrag
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 ist ausschließlich online über den unten aufgeführten Link möglich. Eine Quittung über den Erhalt des Teilnahmebeitrages sowie TN-Bescheinigung werden am Ende des Forums ausgegeben.

Anmeldeschluss ist der 01.11.2026. Nach diesem Termin eingehende Anmeldungen sind nur noch nach vorheriger Rücksprache mit der KSB-Geschäftsstelle möglich. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt **per E-Mail**. Weitere Informationen zum Sportforum werden euch bis zum **04.11.2026** per E-Mail zugeschickt. Bei einer Abmeldung nach dem 04.11.2026 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**).

Inhaltliche 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. Bewegung und Ernährung bei Arthrose und Osteoporose (4 LE, Theorie und Praxis) *

Referentin: Brinja Weiglein

Was können die antientzündliche Ernährung und gezielte Bewegung für gesunde Knochen und bewegliche Gelenke bewirken?

Zivilisationskrankheiten wie Arthrose und Osteoporose betreffen immer mehr Kursteilnehmer. In diesem Workshop erfahrt ihr, wie eine antientzündliche Ernährung sowohl bei Arthrose als auch bei Osteoporose unterstützen kann, welche Lebensmittel dabei eine wichtige Rolle spielen und welche man dringend weglassen sollte. Außerdem geht es um gezielte, alltagstaugliche Bewegungsübungen (die ihr natürlich auch im Kurs gut umsetzen könnt), die Gelenke mobilisieren, Muskulatur stärken und die Knochen im Material-Aufbau unterstützen. Praktische Tipps und viele Anregungen machen den Workshop zu einer wertvollen Unterstützung eurer Teilnehmer für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität.

B. Kubb – mehr als eine Trendsportart (4 LE, Praxis)

Referent: Holger Liebelt

Kubb, besser bekannt als Wikingerschach, fördert Teamfähigkeit, Konzentration und gemeinsames strategisches Handeln. Das gezielte Werfen trainiert zudem die Auge-Hand-Koordination, Zielgenauigkeit und motorischen Fähigkeiten. Besonders schön daran sind der Spaß an der Bewegung, die Gemeinschaft und das gemeinsame Erleben.

C. HIIT: Hochintensives Intervalltraining (4 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.

D. Floorball (4 LE, Praxis)

Referent: Stefan Karbaum

Floorball ist eine der schnellsten Team- und Ballsportarten der Welt. Die Parallelen zum Eishockey sind unverkennbar. Jedoch wird die Sportart mit leichten Schlägern aus Karbon und einem gelochten Ball sowie Hallenschuhen ohne Schutzausrüstung gespielt. Lediglich die Torhüter sind besonders geschützt. Körperbetonte Spielweise ist erwünscht, aber vorsätzliche Checks sind nicht erlaubt. Die leicht erlernbare Sportart kann im Schul- und Hobbybereich auf kleine Tore ohne Torhüter gespielt werden. Somit ist die Sportart für Jung und Alt sowie alle Geschlechter geeignet. Floorball fördert und fordert die Kondition!"

E. Teambuilding I – Soziale Interaktionen im Trainingsalltag bewusst fördern

Referentin: Anne Lenz (4 LE, Theorie und Praxis)

Erlebe, wie Teamgeist entsteht! In diesem interaktiven Workshop tauchst du in die Welt des Teambuildings ein – mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und Erfahrungsaustausch. Gemeinsam werden Inhalte erlebt, reflektiert und für deinen Trainingsalltag angepasst. Durch große umfassende und kleine spontane Übungen bekommst du neue Impulse, wie du in deiner Mannschaft/deiner Sportgruppe das soziale Miteinander stärken kannst.

Die Workshops Teambuilding I und II können nur gemeinsam gebucht werden.

13:30 - 15:45 Uhr Workshopblock 2

A. Eine Einheit für... (3 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. Pilgerpfad „Durch die Räume der Gesundheit“ (3 LE, 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.

C. Allzweckwaffe Theraband (3 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. Bewegungslandschaften aufbauen und kreativ gestalten (3 LE, Praxis)

Referentin: Vivien Kowalewski

In diesem Workshop dreht sich alles um Bewegungslandschaften. Ganz nach dem Motto „Ein Gerät, tausend Möglichkeiten“ entdecken wir gemeinsam, wie man mit wenig oder auch mit viel Material kreative Bewegungsräume für Kinder von 1,5 bis 8 Jahren gestalten kann. Wir schauen uns an, wie Geräte sicher aufgebaut werden und wie daraus fantasievolle Bewegungslandschaften entstehen. Besonders spannend wird es, wenn Bewegungsgeschichten ins Spiel kommen. Sie geben der Landschaft ein besonderes Etwas und laden Kinder dazu ein, sich auszuprobieren und mit Freude in Bewegung zu kommen. Neben vielen praktischen Impulsen lebt der Workshop vom gemeinsamen Austausch. Eigene Erfahrungen, Fragen und Ideen finden hier ihren Platz und können miteinander weitergedacht werden. Ideen aus dem Austausch können dabei direkt aufgegriffen und, je nach Möglichkeiten, gemeinsam praktisch aufgebaut und ausprobiert werden. Ergänzt wird der Workshop durch verschiedene Impulse und Bewegungsgeschichten, die als Anregung für die eigene Praxis dienen und gemeinsam weiterentwickelt werden können.

E. Teambuilding II – Soziale Interaktionen im Trainingsalltag bewusst fördern

Referentin: Anne Lenz (3 LE, Praxis)

Erlebe, wie Teamgeist entsteht! In diesem interaktiven Workshop tauchst du in die Welt des Teambuildings ein – mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und Erfahrungsaustausch. Gemeinsam werden Inhalte erlebt, reflektiert und für deinen Trainingsalltag angepasst. Durch große umfassende und kleine spontane Übungen bekommst du neue Impulse, wie du in deiner Mannschaft/deiner Sportgruppe das soziale Miteinander stärken kannst.

Die Workshops Teambuilding I und II können nur gemeinsam gebucht werden.

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. Energizer und Kindertänze (3 LE, Praxis)

Referentin: Vivien Kowalewski

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.

C. Koordination (3 LE, Praxis)

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: ideal für Übungsleiter*innen, Pädagog*innen, Therapeut*innen und Interessierte im Bereich Bewegung und Gesundheit für Erwachsene, Kinder- und Jugendgruppen und gemischte Gruppen.

E. TriloChi – ein Einführungsvortrag und aktives Stundenbild zum Mitmachen (3 LE, Praxis)

Referentin: Conni Kruckenberg

Du lernst ein Stundenbild mit den 3 Säulen kennen:

„Bewegte Entspannung, Herz- Kreislauf-Aktivierung und Körperkräftigung u. Balance (Yoga & Pilates).

Auch für Sporttreibende ist dieser Workshop geeignet, die sich gerne intensiv in einer Sportart wie Laufen oder Radfahren bewegen, um dem Körper andere Impulse zu präsentieren. Die Teilnahme ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet!

Wir freuen uns über deine Teilnahme.

KreisSportBund Schaumburg e.V.

Referententeam

Verbindliche Anmeldung 19. Sportforum 07.11.2026

Anmeldung ausschließlich online bis zum 01.11.2026 unter:

<https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/0B097EC1-F310-404C-ADC0-1B81A7E2C431>

Oder in der Angebotssuche des Bildungsportals des Landessportbundes Niedersachsen „Sportforum Schaumburg“ suchen.

Hinweis zu Lehrgangsanmeldung:

Seit Anfang 2026 nutzt unser Dachverband das neue Verwaltungsprogramm PHOENIX. In diesem erfolgt ab sofort die Anmeldung für alle Lehrgänge. Das System erleichtert die Buchung und sorgt für eine insgesamt effizientere Verwaltung. **Bei erstmaliger Nutzung des Programms ist die Erstellung eines persönlichen Kontos durch die teilnehmende Person erforderlich.** Falls ihr noch keinen Account habt, könnt ihr über den Anmelde-link zum Lehrgang ebenfalls zur Accounterstellung gelangen. Sammelanmeldungen sind nicht möglich.

Sobald ihr euch im Programm registriert habt, bitte den Browser schließen und den Link zum Lehrgang erneut aufrufen, mit eurem Konto anmelden und die Buchung abschließen.

Nach erfolgreicher Buchung folgt eine automatisierte Bestätigung. Zeitnah antworten wir euch, ob ihr eure Wunsch-Workshops bekommen habt. In der Woche vor Lehrgangsbeginn erhaltet ihr von uns eine abschließende E-Mail mit allen nötigen Infos zum Lehrgang.

Achtung! Aktuell wird uns vermehrt von Anmeldeproblemen auf mobilen Endgeräten berichtet. Nutzt, wenn vorhanden, bitte vorrangig den PC. Sollten bei der Anmeldung dennoch Probleme auftreten, wendet euch bitte an den KSB Holzminden, Steve Sander unter s.sander@ksbholzminden.de oder 0176/62853042.

Registrierung in PHOENIX unter <https://lsbni.it4sport.de/auth/login>

Gefördert durch:



Niedersachsen