

# Informationen zur Übungsleiterausbildung (sportartübergreifend) des Landessportbundes (LSB) Niedersachsen e.V. in Westerstede:

Hiermit übersende ich einige Informationen zur ÜL-C Ausbildung im LandesSportBund Niedersachsen, der Sportregion Ammerland/Oldenburg/Wesermarsch in Westerstede.

Weitere Einzelheiten können dem Aus- und Fortbildungsprogramm der Sportregion „Ammerland/Oldenburg/Wesermarsch“ entnommen werden.



Die Übungsleiter/innen-Ausbildung im **Breitensport** ist für **alle** geöffnet, gleich welcher Sportart/Sparte sie im Verein angehören.

## Lehrgangsvoraussetzungen:

### **Wer**

- ⇒ über 16 Jahre jung/alt ist,
- ⇒ Mitglied in einem Verein ist, der einem Stadt- bzw. Kreissportbund angeschlossen ist,
- ⇒ Spaß an praktischer Arbeit im Verein hat und vielleicht schon eine Gruppe (mit)betreut,
- ⇒ Interesse an aktiver verantwortungsvoller Mitgestaltung des Vereinslebens hat und
- ⇒ praktische Erfahrungen in einer oder mehrerer Sportarten erworben hat,

kann sich anmelden.

## Inhalte der Ausbildung:

Die Inhalte sind durch die Rahmenrichtlinien des DOSB vorgegeben und orientieren sich an den Entwicklungen im Breiten- und Freizeitsport sowie an den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft. Die insgesamt 120 Lerneinheiten (LE) umfassende Ausbildung umfasst **drei** Ausbildungsabschnitte und schließt mit dem Erwerb der **Übungsleiter C-Lizenz „sportartübergreifend“** ab.

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. C30-Basismodul  | 30 LE |
| 2. C40-Profilmodul | 40 LE |
| 3. C50-Flexmodul   | 50 LE |

**Anmerkung: Es wird empfohlen alle 3 Ausbildungsabschnitte hintereinander zu absolvieren!!!!!!!!!!!!**

Die Ausbildung wird in **Theorie und Praxis** durchgeführt. Hier einige Lehrgangsinhalte:

### Themen:

### Inhalte:

#### **Spiele:**

kleine Spiele

#### **Fitness:**

Richtiges Auf- und Abwärmen, Funktionsgymnastik (gesundheitsgerechte), Trainierbarkeit von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination

#### **Bewegen an und mit Geräten:**

Abenteuersport, erlebnisorientierte Angebote, Bewegungslernen

#### **Rhythmus und Bewegung:**

Musikauswahl, Bewegungsbegleitung und Einsatz von Musik im Sport

#### **Die Übungsleiter:**

Aufbau u. Aufgaben der Sportorganisationen, Vereinsrecht und Sportversicherung, Aufsichtspflicht u. Haftung

- und der Sportverein:** Planung und Organisation von Veranstaltungen
- Die Übungsstunde:** Bewegungslernen im Sport, Inhalte auswählen und vermitteln, Organisation einer Übungsstunde, Übungsstunden beobachten und auswerten, Organisieren von Übungsstunden und Leiten von Gruppen
- Die Übungsleiter und die Gruppe:** Erwachsene und Ältere im Breiten- und Freizeitsport, Rolle und Aufgaben des Übungsleiters
- Anmerkung:** Wegen der Fülle der Ausbildungsinhalte können einige Themen nur exemplarisch behandelt werden, außerdem wird Rücksicht auf die körperliche Belastung und Interessen der Lehrgangsteilnehmer genommen.

### **Was muss geleistet werden?**

Während der Ausbildung müssen folgende lehrgangsbegleitende Aufgaben erfüllt werden:

- ⇒ Arbeitsaufträge in den Unterrichtsstunden in Einzel-, Partner oder Gruppenaufgaben
- ⇒ schriftliche Hausaufgaben
- ⇒ Planung und Organisation einer Veranstaltung (mit der gesamten Gruppe)
- ⇒ schriftlicher Stundenplan zum Lehrversuch/Praxiscoaching
- ⇒ praktischer Lehrversuch/Praxiscoaching in der Lehrgangs- oder Vereinsgruppe
- ⇒ aktive sportliche und mündliche Teilnahme
- ⇒ **Anwesenheitspflicht** – Fehlstunden innerhalb Lehrgangs können **nicht** ausgeglichen werden!
- ⇒ **Nachweis über Erste-Hilfe-Kurs (9 Stunden) nicht älter als 2 Jahre** (kann auch später nachgereicht werden)

Noch Fragen??? ... Ruf doch mal an!

Sportregion Ammerland-Oldenburg-Wesermarsch  
Ties Plate  
Jahnallee 1 c

26655 Westerstede

Tel.: 04488 - 84 09 89 (vormittags)  
Fax: 04488 - 72 73 2  
E-mail: ksb-ammerland@t-online.de

## Verbindliche Anmeldung 2025

für die Ausbildung zur Übungsleiterin/zum Übungsleiter C, **sportartübergreifend:**

<b>Name, Vorname:</b>	<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Straße, PLZ Wohnort:</b>	
<b>Telefon:</b>	<b>E-Mail:</b>
<b>Sportverein:</b>	<b>Abteilung/Sportart:</b>
<b>Kreis- oder Stadtsportbund:</b>	

Funktion / Tätigkeit / Aufgaben im Verein:		
<input type="checkbox"/> Übungsleiter/in, Trainer/in	<input type="checkbox"/> Helfer/in	<input type="checkbox"/> Vorstandsmitglied
<input type="checkbox"/> Aktive/r Sportler/in		
Sonstiges:		

Kurzinformation zu bereits betreuten Gruppen:	
Anzahl der Gruppen: _____	Teilnehmerzahl: _____
Sportart(en): _____	Alter der Teilnehmer: _____
Besonderheiten: _____	

Vorkenntnisse / Ausbildungen / Lizenzen / Berufliche Qualifikation:	
Erste-Hilfe-Schein (9 LE) liegt vor (darf <b>nicht älter als 2 Jahre</b> sein)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Übernachtung und Verpflegung	
Übernachtung* (im 2-Bett-Zimmer)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Vegetarische Kost	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

\* Übernachtung hier im Hause wird empfohlen!

### Lehrgangsort: Hössensportzentrum Westerstede

<input type="checkbox"/> C30 Basismodul	30 LE	90,00 € *	Teil 1: 16.08. - 17.08.2025 (Sa. von 8-21 Uhr Teil 2: 30.08. - 31.08.2025 So. von 9-14 Uhr)
<input type="checkbox"/> C40 Profilm modul	40 LE	120,00 € *	Teil 1: 12.09. - 14.09.2025 (Fr. ab 17.00 Uhr) Teil 2: 26.09. - 28.09.2025
<input type="checkbox"/> C50 Flexmodul	50 LE	120,00 € *	Teil 1: 07.11. - 09.11.2025 Teil 2: 21.11. - 23.11.2025

= 120 LE \* Beitrag nur für Mitgliedsvereine aus Niedersachsen!

bitte ankreuzen!!!

**Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist, Abmeldungen schriftlich spätestens 1 Monat vor Lehrgangsbeginn, werden Bearbeitungsgebühren von € 30,00 einbehalten.**  
 Diese Gebühr wird im Krankheitsfall (nur nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) nicht erhoben. Bei Konten ohne Deckung oder unzureichenden Angaben wird die Bearbeitungsgebühr der Bank in Rechnung gestellt!

Wir nehmen den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst und beachten die datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die angegebenen Daten werden nur für die Anmeldung zu der Veranstaltung und deren Durchführung benötigt. Die Daten werden nicht weitergegeben. Auf die Datenschutzerklärung des KSB Ammerland unter [www.ksb-ammerland.de](http://www.ksb-ammerland.de) wird ausdrücklich verwiesen. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die vorgenannten Kontaktdaten nur zu Lehrgangszwecken durch den Veranstalter genutzt und gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass meine Anschrift, Telefonnummer und email-Adresse an die übrigen Lehrgangsteilnehmer zur Bildung von Fahrgemeinschaften in einer einmaligen Liste versendet wird.

IBAN: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 Datum und Unterschrift des/der **Kontoinhabers/-in**

**Anmerkung: Die Lehrgangsgebühr wird 6 Wochen vor Lehrgangsbeginn abgebucht!**

**Bestätigung der Vereinsmitgliedschaft:**

Datum: \_\_\_\_\_ **und** Datum: \_\_\_\_\_

**Unterschrift Teilnehmer**

(bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)

**Stempel / Unterschrift Verein**

**Es wird bestätigt, dass die o.g. Person für die  
 Mitarbeit im Verein benötigt wird!**

(Vereine, die nicht Mitglied im LSB (KSB/SSB) sind,  
 zahlen den **vierfachen** Betrag!)

**Bitte zurücksenden ans Hössensportzentrum:**

Sportregion Ammerland/Oldenburg/Wesermarsch  
 Ties Plate  
 Jahnallee 1 c

26655 Westerstede