



Aus- und Fortbildung im Sport 2026

Kreis Siegen-Wittgenstein



**Kreissportbund und Sportjugend
Siegen-Wittgenstein e.V.**

Herzlich Willkommen!

Liebe Übungsleiterinnen und
Übungsleiter,
liebe Vorstände,
liebe Freundinnen und Freunde des
organisierten Sports,



auch für das Jahr 2026 haben wir
ein vielfältiges und interessantes
Aus- und Fortbildungsprogramm
für Sie zusammengestellt. Wie
bereits in den Jahren zuvor geht es
auch diesmal wieder darum, eine
Mischung aus bewährten und neu entwickelten Angeboten zu
finden, die sich an den Interessen der Übungsleiterinnen und
Übungsleiter, aber auch an sportlichen und gesellschaftlichen
Rahmenbedingungen orientieren.

Was heißt das konkret? Die Basis bildet weiterhin die Ausbil-
dung von Sporthelferinnen und Sporthelfern, die zum Teil in
Kooperation mit der Turnjugend Siegen-Wittgenstein, zum Teil
mit den Schulen im Kreisgebiet durchgeführt wird. Hier möch-
ten wir die Jugendlichen früh an die Vereinsarbeit heranfüh-
ren, ihnen die ehrenamtliche Tätigkeit als Übungsleiterin oder
Übungsleiter schmackhaft machen.

Die Übungsleiter*in-C-Ausbildung ist dann der nächste Schritt
im Lizenzsystem. Hier ist es uns wichtig, möglichst die Bedürf-
niss der Teilnehmenden zu berücksichtigen. Daher bieten wir
neben der herkömmlichen Ausbildung auch das neue, modu-
lare System mit seinen unterschiedlichen „Themenwelten“ an,
die es ermöglichen, zeitlich flexibel und thematisch an den
jeweiligen Interessen orientiert die Ausbildung zu absolvieren.
Mit dem neuen „ÜL-Assistenten“ bzw. „ÜL-Assistentin“, die be-
wusst inklusiv gestaltet ist, möchten wir auch denjenigen eine
Ausbildungsmöglichkeit bieten, die erstmal nur in die sport-

praktische Arbeit hineinschnuppern wollen, ohne gleich in der Verantwortung zu stehen.

Die Schulungsangebote zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt haben sich inzwischen bewährt und sind fester Bestandteil unseres Schulungsprogramms. Gleiches gilt für die Fortbildungen im Bereich Integration durch Sport.

Der Tatsache, dass die Menschen auch im hohen Alter immer noch aktiv Sport treiben, tragen wir ebenfalls Rechnung – mit der Ausbildung zum Rehasport-Übungsleiter im Profil Neurologie und mit einer ganzen Reihe spannender Fortbildungen für engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die Sport mit älteren oder kranken Menschen machen.

Nicht zuletzt laden wir auch engagierte Vorstandsmitglieder ein, unsere Fortbildungen zu besuchen, die meist online und im beliebten kostenlosen „Kurz-und-gut“-Format stattfinden.

Nutzen Sie unsere Angebote und bilden Sie sich im Sport weiter. Sie werden sehen - es hilft nicht nur Ihnen und Ihren Vereinsmitgliedern, sondern macht auch Spaß!

Mit sportlichen Grüßen,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Heinrichs', written in a cursive style.

Falk Heinrichs,
Vorsitzender des Kreissportbundes
Siegen-Wittgenstein e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Ansprechpersonen beim Kreissportbund	6

Vorstufe

Sporthelfer*in I	8
Sporthelfer*in II	9

1. Lizenzstufe Ausbildungen

Übungsleiter*in C Basis- und Aufbaumodul	10
--	----

1. Lizenzstufe Fortbildungen

Übungsleiter-Assistent*in- Einstieg in die Praxis	14
Erste Hilfe bei Sportverletzungen	16
Nachhaltigkeit im Sportverein	18
Line Dance für Kinder	20
Power im Ganztag	21
Biohacking für den Breitensport	22
Erlebnispädagogische Teamspiele	23
Ausbildung zum/zur Sportabzeichenprüfer*in	24
Verlängerung des Prüfer*in-Ausweises	26
Erweiterung des Prüfer*in-Ausweises	27
DSA-Prüfer für Menschen mit Behinderung	28
Erlebnispädagogik in der Sporthalle	30
Die Outdoor-Turnhalle	30
Pilates – die Grundlagen	31
Faszinierend – Faszien in Theorie und Praxis	32
Sportmaterialien wiederentdecken II	33
Core-Training	34
Calisthenics – Basics	35

Kettlebells und Battle Ropes	36
Sling Trainer und Bodyweight-Übungen	37
Rhythmus-Schulung in der Sporthalle	38
Inklusion im Sport	39
Sprache und Bewegung	39
Workouts am Arbeitsplatz	40
Bewegungstraining und Körperwahrnehmung	41
Gemeinsam stark für Vielfalt und Schutz – ein Wochenende für Respekt im Sport	42
Ansprechpersonen in der Gewaltprävention	44
Bewegter Ganztag	45
Kleine Menschen – große Persönlichkeiten	46

2. Lizenzstufe Ausbildungen

Rehasport Aufbaumodul Profil Neurologie	48
---	----

2. Lizenzstufe Fortbildungen

Stabil und beweglich	50
Osteoporose und Arthrose	51
Koordinations- und Gehirntraining	52
Gesundheitspaket „Mit wenig viel erreichen“	53
Neuroathletik und Mobilisation	54
P8-Lehrgang zur Lizenzumschreibung	55
Kinder-Yoga für Drei- bis Neunjährige	56
Mobility-Training rund um die Schulter	57

Vereinsmanagement

Fit für den Vorstand	58
----------------------	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Impressum	59
--	-----------

Wichtige Informationen zur Anmeldung

Unter **www.meinsportnetz.nrw** steht Ihnen ein komfortables Online-Portal zur Verfügung, über das Sie sich bequem zu den unterschiedlichen Aus- und Fortbildungsangeboten informieren und sämtliche Lehrgänge und Seminare buchen können. Mit einem eigenen Nutzeraccount finden Sie hier passgenaue Angebote für Ihre jeweilige Lizenz.

Alle Maßnahmen werden in Veranstalterschaft des Kreissportbundes Siegen-Wittgenstein e.V., teilweise in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern durchgeführt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Qualifizierungsangebote des KSB Siegen-Wittgenstein, die Sie unter www.ksb-siwi.de einsehen können.

Der günstigere Preis gilt für Anmeldungen aus Mitgliedsvereinen der Kreissportbünde Siegen-Wittgenstein und Olpe.

Selbstverständlich können zum Beispiel Inhaberinnen und Inhaber einer ÜL-C-Lizenz auch an Fortbildungen der 2. Lizenzstufe teilnehmen und ihre Lizenz damit verlängern.

Gerne sind wir Ihnen bei der Suche nach einem passenden Fortbildungsangebot oder der Buchung behilflich. Sprechen Sie uns gerne an!

Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V.

Geschäftsstelle:

St.-Johann-Straße 18

57074 Siegen

Tel.: 0271/338885-70

E-Mail: quali@ksb-siwi.de



**mein
SportNetz NRW**
Gemeinsam. Bilden. Stärken.

Ihre Ansprechpersonen



Vanessa Bierbrauer

Tel.: 0271/338885-74

E-Mail: bierbrauer@ksb-siwi.de

Ansprechpartnerin für den Bereich Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport



Micha Sommer

Tel.: 0271/338885-73

E-Mail: sommer@ksb-siwi.de

Ansprechpartner für ÜL-C-Ausbildungen und Fortbildungen auf 1. und 2. Lizenzstufe sowie Integration durch Sport.



Daniel Ruiz

Tel.: 0271/338885-72

E-Mail: ruiz@ksb-siwi.de

Ansprechpartner für Sporthelfer*innen-Ausbildung, Deutsches Sportabzeichen und Bewegungsförderung



Christian Janusch

Tel.: 0271/338885-71

E-Mail: janusch@ksb-siwi.de

Ansprechpartner für den Bereich Vereinsmanagement und Abrechnungsfragen




Sporthelfer*in I und II

Du möchtest in einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer*in unterstützt du die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von Sportangeboten und hilfst im Sportverein bei Veranstaltungen und Projekten. Du bringst deine Ideen ein und gestaltest die Angebote für Kinder und Jugendliche aktiv mit.

Wer kann mitmachen? Du bist sportlich aktiv, zwischen 13 und 17 Jahren alt und möchtest dich im Sportverein oder deiner Schule engagieren?! Dann bist du hier genau richtig. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber keine Bedingung. Die SH-Ausbildung findet in Kooperation mit der Turnjugend im Siegerland Turngau und der Sportjugend im Kreissportbund Olpe statt.

Sporthelfer*in 1-Ausbildung (G 2026 - 97000)

 Online-Anmeldung	Termine:	31.01- 01.02. und 07.- 08.02.
	Ort:	Sporthalle Schule am Sonnenhang, Netphen-Deuz
	Gebühr:	80,-




Vorstufe

Sporthelfer*in II

Die Sportjugenden der Kreissportbünde Siegen-Wittgenstein und Olpe bieten in den Sommerferien eine besondere Art der Sporthelfer-Ausbildung (SH) an. In der letzten vollen Ferienwoche laufen die SH I- und die SH II – Ausbildungen parallel zueinander ab. Die fachlichen Inhalte der Ausbildung werden in der jeweiligen Gruppe vermittelt. Für viele praktische Einheiten und verschiedene Freizeitaktivitäten kommen wir mit beiden Gruppen zusammen.


Rund um den Biggensee bieten sich viele Möglichkeiten, eine tolle und erlebnisreiche Sommerwoche zu verbringen und diese entweder mit der SH I- oder SH II-Qualifizierung abzuschließen. Beide Lehrgänge finden **ohne Übernachtung** statt.

Sporthelfer*in 1-Ausbildung in Olpe

 Online-Anmeldung	Termine:	24.-28.08.2026
	Ort:	Olpe
	Gebühr:	80,-

Für den SH II Lehrgang können sich nur die Jugendlichen anmelden, die bereits die SH I- Ausbildung durchlaufen haben. Die Inhalte knüpfen an den ersten Lehrgang an. In der SH II Ausbildung stehen die außersportlichen Aktivitäten/ Jugendarbeit im Verein im Vordergrund.

Sporthelfer*in 2-Ausbildung in Olpe

 Online-Anmeldung	Termine:	24.-28.08.2026
	Ort:	Olpe
	Gebühr:	80,-

Die modulare ÜL-C Ausbildung

Der Landessportbund bietet inzwischen eine modulare Übungsleiter*in-C-Ausbildung an, die zeitlich und inhaltlich mehr Flexibilität bietet. Wir werden in diesem Jahr sowohl eine Ausbildung nach dem gewohnten Muster als auch eine modulare Ausbildung anbieten.

Das Grundprinzip der modularen Ausbildung:

In der Reihenfolge der Module gibt es nur eine einzige Vorgabe: Basis vor Praxis.

- Bevor du das Praxismodul A oder B besuchst, musst du also das Basismodul absolviert haben.
- Du kannst selbst wählen, ob du zuerst in das Praxismodul A oder zuerst in das Praxismodul B gehst.
- Die Wahlmodule der Themenwelt sind 8 LE bis 30 LE groß. Plane die Module so ein, dass sie gut in deine individuelle Zeitplanung passen.
- Alle 4 Bausteine (4 x 30 LE) musst du innerhalb von 2 Jahren absolviert haben.

Die Praxismodule:

Die Praxismodule A und B bilden Bausteine der modularen Übungsleiter-C-Ausbildung im Bereich Breitensport. Die Dauer umfasst jeweils 30 Lerneinheiten. In diesen praxisorientierten Modulen wirst du intensiv darauf vorbereitet, mit vielfältigen Sportgruppen zu arbeiten.

1. Lizenzstufe Ausbildung Übungsleiter*in C

Die Themenwelten:

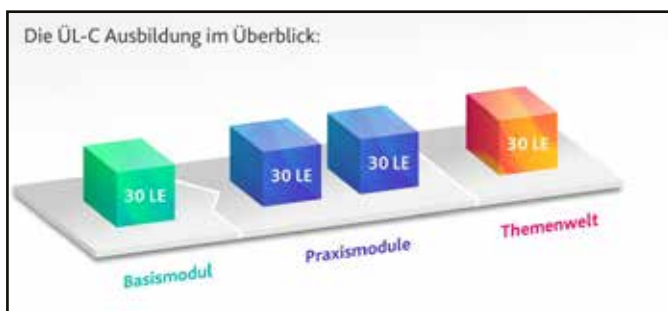
Es steht dir frei, innerhalb der Themenwelt die Wahlmodule, die zeitlich und inhaltlich am besten zu dir passen, auszuwählen! Du musst lediglich sicherstellen, dass du insgesamt 30 Lerneinheiten belegst. Du kannst entweder vor, während oder nach den Basis- und Praxismodulen Wahlmodule aus der Themenwelt belegen- die Entscheidung der Reihenfolge liegt ganz bei dir. Zu den Themenweltangeboten gehören aktuell folgende Bereiche (die Angebote in der Themenwelt werden stetig erweitert):

- Bewegung, Spiel und Sport mit Kindern
- Sportabzeichen
- Fitness & Gesundheit
- Vielfalt/Inklusion
- Sport mit Älteren
- Weitere Themen



Themenwelten


Unsere Themenwelt-Angebote sind hier im Heft mit dem Buchstaben T in den Angebots-Titeln gekennzeichnet.




1. Lizenzstufe Ausbildung Übungsleiter*in C Basismodul

Die Übungsleiter*in-C-Ausbildung sportartübergreifend wendet sich an alle diejenigen, die sich nicht auf eine Altersgruppe oder Sportart festlegen wollen. Die Inhalte werden mit Hilfe vielfältiger Methoden vermittelt, die ihrerseits wiederum Anregungen bieten, den Übungsbetrieb im Verein abwechslungsreich zu gestalten.

ÜL-C-Ausbildung Basis 1 (G 2026 - 20000)

 Online-Anmeldung	Termine:	14./15.02 und 28.02./01.03.2026
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 195,- Euro

ÜL-C-Ausbildung Basis 2 „modular“ (G 2026 - 21400)


 Online-Anmeldung	Termine:	29.08. und 12.09.
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 195,- Euro

- Dieses Basismodul ist in drei Teile gegliedert: Die ersten 10 Lerneinheiten (1 LE entspricht 45 Minuten) finden in Präsenz statt. Anschließend hast du bis zum zweiten Präsenzteil Zeit, um 10 LE eigenständig sowie zeitlich und örtlich flexibel zu bearbeiten.
- Wenn du eine Lizenz erwerben möchtest, müssen 120 Lerneinheiten innerhalb von zwei Jahren absolviert sein und du musst den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses (zum Beispiel Seite 16) nachweisen.
- Zulassungsvoraussetzung zum Basismodul ist die Vervollendung des 16. Lebensjahres und die Mitgliedschaft in einem Sportverein.


1. Lizenzstufe Ausbildung

Übungsleiter*in C Aufbauomodul


ÜL-C-Ausbildung Aufbau 1 (G 2026 - 21167)

 Online-Anmeldung	Termine:	07./08.03.2026 21./22.03.2026 18./19.04.2026 25./26.04.2026 02./03.05.2026 jeweils 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	340,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 550,- Euro

ÜL-C-Ausbildung Aufbau Praxismodul A (G 2026 - 21420)

 Online-Anmeldung	Termine:	27.09.2026 (9 bis ca. 17.30 Uhr) 29.09.2026 (online, 19 - 21 Uhr) 11.10.2026 (9 bis ca. 17.30 Uhr)
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 195,- Euro

ÜL-C-Ausbildung Aufbau Praxismodul B (G 2026 - 21440)

 Online-Anmeldung	Termine:	08.11.2026 (9 bis ca. 16 Uhr) 14.11.2026 (9 bis ca. 15 Uhr) 22.11.2026 (9 bis ca. 16 Uhr)
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 195,- Euro

ÜL-Assistent*in – Einstieg in die Praxis

Diese Fortbildung ist genau das Richtige für dich, wenn du eine Übungsleiterin oder einen Übungsleiter bei der Durchführung von Sportangeboten unterstützen möchtest. Du sammelst erste praktische Erfahrungen – ganz unabhängig davon, ob du später selbst eine Übungsleiter*innen-Ausbildung machen willst oder einfach mal reinschnuppern möchtest. Vorkenntnisse brauchst du für die Teilnahme an dieser Fortbildung nicht.

Dein Weg zum Zertifikat „ÜL-Assistent*in“

Wenn du zusätzlich das Basismodul der ÜL-C-Ausbildung belegst, erhältst du das Zertifikat „ÜL-Assistent*in“.

Beachte bitte:

- Beide Bausteine – diese Fortbildung und das Basismodul – müssen innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.
- Das Basismodul kannst du separat buchen.

Teil der ÜL-C Themenwelt


Du bist schon auf dem Weg zur Übungsleiter*in-C-Lizenz? Dann kannst du diesen Kurs als anrechenbaren Baustein innerhalb der ÜL-C-Themenwelt nutzen. **Die Fortbildung ist ausdrücklich inklusiv geöffnet**

1. Lizenzstufe Ausbildung
Übungsleiter*in C Basismodul



Foto: Canva pro

Zertifikat Übungsleiter-Assistent*in (G 2026 - 21600)

 Online-Anmeldung	Termine:	09./10.05.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Siegen
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

Erste Hilfe im Sport

Wenn die Statistiken nicht lügen, kommt jede Übungsleiterin und jeder Übungsleiter irgendwann in die Situation, bei einem Teilnehmer oder Teilnehmerin in der Übungsstunde Erste Hilfe nach einem Sportunfall leisten zu müssen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um leichtere Blessuren. In einigen Fällen können aber auch Sportverletzungen/Notfälle wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Komplikationen auftreten, die das schnelle Handeln der Übungsleiterinnen und Übungsleiter notwendig machen – geht es dabei doch buchstäblich ums Überleben!


In dieser Fortbildung werden die typischen Verletzungen im Sportbereich besprochen. Es werden Maßnahmen erläutert, um Verletzungen zu vermeiden und erlernt, wie erlittene Verletzungen fachmännisch versorgt werden können. Der Lehrgang wird mit 8 und mit 15 Lerneinheiten angeboten und in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein durchgeführt.




1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen


Erste Hilfe bei Sportverletzungen - 15 LE (G 2026 - 23150)

 Online-Anmeldung	Termine:	14./15.03.2026 jeweils 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Kulturhaus Lütz, Raum 204
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro


Erste Hilfe bei Sportverletzungen - 9 LE (G 2026 - 23170)

 Online-Anmeldung	Termine:	30.05.2026 9 bis ca. 17 Uhr
	Ort:	DRK-Kreisverband Bismarckstraße 68, Siegen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

Erste Hilfe bei Sportverletzungen - 15 LE (G 2026 - 23151)

 Online-Anmeldung	Termine:	05. /06.09.2026 jeweils 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Kulturhaus Lütz, Raum 204
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro

Erste Hilfe bei Sportverletzungen - 9 LE (G 2026 - 23171)

 Online-Anmeldung	Termine:	05.12.2026 9 bis ca. 17 Uhr
	Ort:	DRK-Kreisverband Bismarckstraße 68, Siegen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro




Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Siegen-Wittgenstein e.V.

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

Nachhaltigkeit im Sportverein - 8 LE (G 2026 - 24120)

 Online-Anmeldung	Termine:	14.03.2026 9 bis ca. 16.30 Uhr
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	20,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 40,- Euro

NEU!

Nachhaltigkeit im Sportverein^T

Das Thema Nachhaltigkeit spielt auch im Sport eine immer bedeutendere Rolle. Sportvereine wollen sich zunehmend nachhaltig engagieren und aufstellen, um einen wichtigen Beitrag zu leisten, die „(Sport-)Welt gerechter, friedlicher und ökologischer zu gestalten.

Denn auch der Sport ist Mitverursacher des Klimawandels und bereits selbst negativ von den Konsequenzen betroffen: Immer häufiger führen z.B. anhaltende Regenfälle und Unwetter zu Abbrüchen oder Absagen von Trainingseinheiten oder dem Wettkampfbetrieb und Hitzeperioden machen Sport im Freien zu bestimmten Zeiten unmöglich.

Die Weiterbildung „Sport und Nachhaltigkeit“ zeigt dir Handlungsmöglichkeiten auf, wie das Thema soziale und ökologische Nachhaltigkeit in die eigenen Übungseinheiten im Sportverein integriert werden kann. Das Modul richtet sich an Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte. Nach einer Einführung in die Dimensionen der

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen



Foto: Daniel Kirsch/Pixabay

Nachhaltigkeit und deren praktischen Mehrwert für deinen Sportverein liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung von interaktiven und sportiven Methoden, die flexibel in den eigenen Trainingsalltag eingebaut werden können. Auf diese Weise können sich die Sportler*innen spielerisch während ihres Trainings mit den Inhalten auseinandersetzen, gemeinsame Lösungsoptionen kennenlernen und so Freude und Spaß am Thema Nachhaltigkeit entwickeln. Außerdem werden weiterführende Schritte zur praktischen Umsetzung im eigenen Verein vorgestellt.

Das Modul wurde vom Eine Welt Netz NRW e.V. und cum ratione gGmbH für den Landessportbund NRW entwickelt. Dank der Förderung durch den LSB ist die Teilnahmegebühr reduziert. In der Tagesgebühr ist ein kleiner Imbiss enthalten.



cum-ratione.org
eine-welt-netz-nrw.de

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen




Line Dance für Kinder ^T

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Die Fortbildung möchte eine Einführung in den Bereich des Line Dance bieten. Neben dem Kennenlernen der Grundschritte und Bewegungen des Line Dance werden auch Bewegungsspiele im Countrystyle an diesem Fortbildungstag umgesetzt. Line Dance fördert Koordination, Rhythmusgefühl und Gemeinschaftssinn. Die aufgezeigten Inhalte können im Anschluss in die eigene Bewegungsstunde integriert werden.

Line Dance für Kinder - 8 LE (G 2026 - 24120)

 Online-Anmeldung	Termin:	Montag (!), 30.03.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Turnhalle TV Jahn Siegen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro


Power im Ganztage^T

Sportlich stark im Schulalltag

Dieses Fortbildungswochenende soll vor allem all denjenigen neues „Futter“ geben, die als Lehrkräfte oder als Übungsleitungen im OGS-Bereich arbeiten. An zwei Tagen können Teilnehmende aus insgesamt acht Workshops ihre vier Themen auswählen, bei denen sie erste Erfahrungen sammeln und Anwendungseinsätze kennenlernen wollen. Grundlegend bestehen die einzelnen Blöcke dabei aus kurzen theoretischen Inputs, eigener praktischer Erfahrung exemplarischer Inhalte sowie der gemeinsamen Erarbeitung daraus folgender erster eigener Konzeptideen. Um eine gute Zuteilung zu den Kursen zu ermöglichen, versenden wir im Vorfeld der Veranstaltung eine Umfrage zu den gewünschten Workshops.

Samstag, 26.09.2026	Sonntag, 27.09.2026
Workshop-Phase 1: Kooperative Spiele / ABC und 1x1- Bewegung bildet	Workshop-Phase 1: Ringen und Raufen / Breakletics
Workshop-Phase 2: Power mit dem Rollbrett / Takeshis Castle	Workshop-Phase 2: Cuisenaire-Stäbchen / Ropeflow

Power im Ganztage - 15 LE (G 2026 - 26000)

 Online-Anmeldung	Termine:	26./27.09.2026 9 bis 16 Uhr
	Ort:	Siegen
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro


NEU!

Biohacking für den Breitensport

In dieser Fortbildung möchten wir euch einige Möglichkeiten vorstellen, wie wir unseren Körper unterstützen können. Uns stehen hier unterschiedliche Bereiche zur Verfügung:

- Schlafqualität und Lichteinfluss
- Ernährung / Stoffwechseleoptimierung
- Körperliches Training / Leistungsoptimierung und Ruhezeiten
- Stressoren erkennen und ausschalten, Atmung gezielt einsetzen, Rituale nutzen

Biohacking - 8 LE (G 2026 - 22702)

 Online-Anmeldung	Termin:	21.03.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	ATG-Treff Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro




Erlebnispädagogische Teamspiele ^T

NEU!

In dieser praxisorientierten Fortbildung erleben und gestalten die Teilnehmenden vielfältige erlebnispädagogische Teamspiele in Halle und Natur. Sie lernen, Bewegungsräume sicher und kreativ zu gestalten, Aufgaben an Zielgruppen anzupassen und Spiele gezielt zur Vertrauens- und Teambildung einzusetzen. Neben theoretischen Grundlagen zur Erlebnispädagogik stehen praktische Übungen im Vordergrund- von Kennenlern- und Kooperationsspielen bis zu komplexen Outdoor-Aufgaben. Gemeinsam werden Sicherheitsaspekte, Materialeinsatz und Reflexionsmethoden erarbeitet.

Erlebnispädagogik - 8 LE (G 2026 - 26102)

 Online-Anmeldung	Termin:	13.06.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	ATG-Treff Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro



Ausbildung zum/zur DSA-Prüfer*in

Das Deutsche Sportabzeichen ist die renommierteste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und durch seine Vielseitigkeit einmalig.

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination- so lauten die Anforderungsprofile für eine erfolgreiche Sportabzeichenprüfung. Das Deutsche Sportabzeichen ist das einzige staatliche Ehrenzeichen weltweit, das für sportliche Leistungsfähigkeit und überdurchschnittliche Fitness verliehen wird und somit Ordenscharakter hat. Werde auch du Mitglied der Sportabzeichen-Familie und bilde dich zum* zur Sportabzeichenprüfer*in fort!

Du lernst in dieser Ausbildung nicht nur das Prüfungswesen, die Wettkampfregeln, Ausnahmebestimmungen und Sicherheitskriterien der Übungen kennen, sondern auch die verschiedenen Bewegungsformen. Außerdem erfährst du mehr über das Angebot von Trainingsphasen, die Werbung für das Sportabzeichen, sowie das Organisieren und Durchführen der Prüfung. In dieser Fortbildung wird dir eine optimale Rahmenplanung aufgezeigt.

Die Fortbildung besteht aus zwei Teilen: Ein Online-Modul (7 LE) ermöglicht es dir, dich mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB auseinanderzusetzen. Im Präsenzmodul vor Ort (8 LE) kannst du dich mit der Teilnahmebescheinigung anmelden. Nach erfolgreichem Abschluss beider Module erhältst du den DSA-Prüfer*in-Ausweis für die Sportart Leichtathletik (gilt für erstmalig ausgestellte DSA-Prüfer*in-Ausweise). Insgesamt umfasst die Ausbildung 15 LE und wird auch zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz anerkannt.

1. Lizenzstufe


Deutsches Sportabzeichen




© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Der DSA-Prüfer*in-Ausweis ist 4 Jahre gültig und kann nach der Teilnahme an einer Fortbildung mit 2 Lerneinheiten um weitere 4 Jahre für die dort eingetragene/n Sportart/en verlängert werden.

DSA-Prüfer*in Ausbildung - 15 LE (G 2026 - 23500)

 Online-Anmeldung	Termin:	28.03.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Siegen, Sportplatz Eiserfeld
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro

DSA-Prüfer*in Ausbildung - 15 LE (G 2026 - 23501)

 Online-Anmeldung	Termin:	18.04.2026 9 bis ca. 16 Uhr
	Ort:	Erndtebrück, Pulverwaldhalle
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro

Verlängerung des Prüfer*in-Ausweises

Nach den Vorgaben des DOSB muss der Sportabzeichen-Prüfer*in-Ausweis, der zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens berechtigt, alle vier Jahre durch die Teilnahme an einer Fortbildung von zwei Lerneinheiten verlängert werden.


Diese beinhaltet

- inhaltlichen Austausch der Prüfer*innen
- Informationen über Neuerungen der DOSB-Vorgaben/aktuelle Entwicklungen (Leistungs-Bedingungen, neuer Prüfungswegweiser, Sicherheitsbedingungen etc.)
- methodisch/didaktische Fortbildungsaspekte zu Sportarten und Disziplinen nach Bedarf/Absprache

Zielgruppe: Ausschließlich bereits tätige DSA-Prüfer*innen zur Verlängerung ihres Prüferausweises.

Mit dieser Fortbildung kann der Sportabzeichen-DSA-Prüfer*in-Ausweis um weitere vier Jahre für die dort eingetragene/n Sportart/en verlängert werden. Die 2 LE dieser Fortbildung werden NICHT zum Erwerb oder zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz anerkannt.

DSA-Prüfer*in-Verlängerung (G 2026 - 23511)


 Online-Anmeldung	Termin:	26.02.2026 18.30 bis 20.00 Uhr
	Ort:	online via Zoom
	Gebühr:	10,- Euro

Erweiterung des Prüfer*in-Ausweises

Schwimmen:

Diese Fortbildung dient der Erweiterung des Sportabzeichen- Prüfer*in-Ausweises um die Sportart Schwimmen.


DSA-Prüfer*in-Erweiterung Schwimmen (G 2026 - 23540)

 Online-Anmeldung	Termin:	23.04.2026 18.00 bis 19.30 Uhr
	Ort:	online via Zoom
	Gebühr:	25,- Euro

Radfahren:

Diese Fortbildung dient der Erweiterung des Sportabzeichen- Prüfer*in-Ausweises um die Sportart Radfahren.

DSA-Prüfer*in-Erweiterung Radfahren (G 2026 - 23560)

 Online-Anmeldung	Termin:	26.04.2026 19.30 bis 21.00 Uhr
	Ort:	online via Zoom
	Gebühr:	25,- Euro

Zielgruppe:

aktive Sportabzeichen-Prüfer*innen, die ihren DSA-Prüfer*in-Ausweis um die jeweilige Sportart erweitern möchten.

DSA-Prüfer*in für Menschen mit Behinderung

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche und offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness außerhalb des sportlichen Wettkampfsystems. Das gilt für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen. In dieser Fortbildung wird der Fokus auf Menschen mit Behinderung gesetzt, sodass du anschließend das Sportabzeichen in dieser Zielgruppe abnehmen kannst.

Ausgerichtet ist das Abzeichen an den vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Jedem dieser Bereiche sind Übungen aus verschiedenen Sportarten zugeordnet, von denen jeweils eine pro Bereich ausgewählt und abgelegt werden muss. Entsprechend der jährlich erbrachten Leistungen gibt es danach das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold. Die Anforderungen für behinderte Menschen richten sich nach dem Grad der Behinderung und der Art der Ein-



1. Lizenzstufe

Deutsches Sportabzeichen

schränkung.
Von ganz entscheidender Bedeutung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens sind:


- die systematische Vorbereitung
- die qualifizierte Betreuung
- korrekte Abnahmen.

Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben und aus einem eigenen Leistungskatalog ihre Disziplinen auswählen. Damit du die Sportler*innen gut betreuen kannst, ist es wichtig, dass du Kenntnisse über die spezifischen Leistungsanforderungen und Abnahmebedingungen für Menschen mit Behinderungen hast und diese in der Praxis anwendest. Zudem wird auf die Organisation und Durchführung von Training und Prüfung eingegangen.

Zielgruppe sind ausschließlich bereits tätige DSA-Prüfer*innen, die ihre bestehenden Prüfberechtigungen um die Abnahme für Menschen mit Behinderungen erweitern möchten.

Die 8 Lerneinheiten dieser Fortbildung werden zur Verlängerung der ÜL*in-C-Lizenz anerkannt.

DSA-Prüfer*inklusiv (G 2026 - 23570)

 Online-Anmeldung	Termin:	18.04.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Siegen-Weidenau
	Gebühr:	70,- Euro


1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

Erlebnispädagogik in der Sporthalle ^T

Großgeräte der Turnhalle müssen sicher aufgebaut und ausreichend abgesichert werden und dürfen nur unter Berücksichtigung der Belastungsgrenzen genutzt werden. Dies wird geübt und Aufbau-Varianten ausprobiert. Groß- und Kleingeräte werden anschließend kreativ genutzt und in Geschichten eingebunden. Außerdem kommen Alltagsmaterialien – in erlebnisorientierten Spielen – zum Einsatz.

Erlebnispädagogik in der Sporthalle - 15 LE (G 2026 - 26001)

 Online-Anmeldung	Termin:	28./29.03.2026 Sa. 09.00 bis 16.00 Uhr So. 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro


Outdoor-Turnhalle

In dieser Fortbildung möchten wir gemeinsam die Möglichkeiten erarbeiten, die uns kleine Spiele, Zusatz- und Alltagsmaterialien bieten. Wir werden das zur Verfügung stehende Außengelände bewerten und Einsatzgebiete prüfen. Müssen wir wirklich bei Sonnenschein und 30 Grad in der Halle bleiben? In unserem Hallenumfeld ergibt sich meist die Möglichkeit örtliche Gegebenheiten als Fitnessstools zu nutzen.

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

Die Outdoor-Turnhalle - 8 LE (G 2026 - 26300)

 Online-Anmeldung	Termin:	14.06.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

Pilates – Grundlagen

Der Fortbildungstag bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Pilates. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Prinzipien der Pilates-Methode kennen, darunter Atemtechnik, Körperhaltung und Bewegungsfluss. Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die einen sicheren und effektiven Einstieg ins Pilatestraining suchen, sowie an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Durch praktische Übungen werden die wichtigsten Grundpositionen vermittelt, sodass die Teilnehmenden das Gelernte direkt in eigenen Kursen oder im persönlichen Training anwenden können.

Pilates - Grundlagen - 8 LE (G 2026 - 22701)


 Online-Anmeldung	Termin:	04.10.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro




Foto: Canva pro

Faszinierend: Faszien in Theorie und Praxis ^T

Diese Fortbildung vermittelt fundiertes Wissen über das oft unterschätzte fasziale Netzwerk des Körpers und zeigt praxisnah, wie Faszien unsere Beweglichkeit, Kraft und Haltung beeinflussen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch gezieltes Energie-, Kraft- und Dehntraining das fasziale Gewebe aktiv unterstützen können. Neben theoretischen Grundlagen werden vielfältige praktische Übungen mit und ohne Hilfsmittel wie Rollen, Bällen und Stäben erprobt. Ziel ist es, den Körper als vernetztes System zu verstehen, Verklebungen zu lösen und die Elastizität und Leistungsfähigkeit dauerhaft zu verbessern.


Faszien in Theorie und Praxis - 8 LE (G 2026 - 26302)

 Online-Anmeldung	Termin:	21.02.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

Sportmaterialien wiederentdecken II ^T

Diese Fortbildung wird sich mit verschiedenen Fitness-Kleingeräten beschäftigen. Was muss ich beachten? Wie kann ich sie richtig einsetzen und wo bauen ich sie in meine Gruppenstunde ein? Du warst 2025 schon in dem „Sportmaterialien-Kurs“? Kein Problem, denn an diesem Fortbildungstag werden wir uns mit anderen Fitnessgeräten beschäftigen.

Sportmaterialien wiederentdecken II - 8 LE (G 2026 - 26101)

 Online-Anmeldung	Termin:	22.02.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro



Core-Training ^T

Die „Core“-Muskulatur ist das Zentrum unserer Bewegungskoordination und die Basis für kraftvolle, effiziente Bewegungen. In dieser praxisorientierten Fortbildung tauchen wir tief in die Welt des Core-Trainings ein – inspiriert von den erfolgreichen Trainingsmethoden von Marc Verstegen, einem der führenden Experten für funktionelles Training und Stabilität.

Ob für Anfänger oder Fortgeschrittene: Ein starker, stabiler Rumpf ist die Grundlage für nahezu jede Bewegung und hilft, Verletzungen zu vermeiden. In dieser Fortbildung lernen wir, wie wir die Kernmuskulatur optimal trainieren und die Teilnehmer zu mehr Stabilität, Bewegungsqualität und Leistungsfähigkeit führen.

Core-Training - 15 LE (G 2026 - 26200)


 Online-Anmeldung	Termin:	28./29.03.2026 Samstag 09.00 bis 16.00 Uhr Sonntag 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Netphen, TVE-Aktivzentrum
	Gebühr:	115,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 170,- Euro



Foto: Tanja Shaw / Pixabay

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen




Calisthenics – Basics ^T

Calisthenics hat sich mittlerweile zu einer eigenen Sportart etabliert. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „schöne Kraft“. Bei den meisten Calisthenics-Übungen wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Sportmaterial gearbeitet. Lerne also in dieser Fortbildung, wie du ohne jegliches Equipment überall an jedem Ort deinen Körper mit mehr Kraft, Koordination und Geschmeidigkeit ausstatten kannst.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Getränke und Verpflegung für zwischendurch (Obst, Müsliriegel).

Bitte beachten: Die Fortbildung findet outdoor im Bewegungspark Netphen neben dem N-Flow statt.


Calisthenics - Basics - 8 LE (G 2026 - 26301)

 Online-Anmeldung	Termin:	13.06.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Netphen, N-Flow
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro


Kettlebells und Battle Ropes ^T

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen in Bewegungsketten gleichzeitig beanspruchen. Einen Teil des Functional Trainings bildet das Kettlebell-Training. Kettlebell-Training zielt im Vergleich zu den oft isolierten Muskelbeanspruchungen des Hanteltrainings durch schwingende Bewegungen auf ganze Muskelketten ab, die gleichzeitig angesprochen und gekräftigt werden. Die dreidimensionalen Bewegungen fördern die Aktivierung und das Zusammenspiel der Halte- und Bewegungsmuskeln, da die Dynamik mehr muskuläre Aktivität voraussetzt. Battle-Rope-Training fordert vor allem die Oberkörpermuskulatur, Arme und Schultern, aber auch die stabilisierende Rumpf- und Beinmuskulatur. Hierbei wird als Trainingsgerät ein dickes Seil- oder vielmehr ein Schwungtau eingesetzt.

Kettlebells und Battle Ropes - 8 LE (G 2026 - 26304)

 Online-Anmeldung	Termin:	01.02.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Erndtebrück, Pulverwaldhalle
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

Sling Trainer und Bodyweight - 8 LE (G 2026 - 26305)

 Online-Anmeldung	Termin:	01.03.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Erndtebrück, Pulverwaldhalle
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen



Sling Trainer und Bodyweight Übungen ^T

Sling Fitness Training ist eine Trainingsmethode, mit der man das Prinzip des Functional Training ganzheitlich umsetzen kann. Das Training mit dem Schlingentrainer kräftigt und schult den ganzen Körper hocheffizient. Koordination, Kraft und Stabilität des Körpers werden rasch verbessert. Mit dem Schlingentrainer können komplette Ganz-Körper-Workouts durchgeführt werden. Aber auch einzelne „Stationen“ lassen sich perfekt in einen Functional-Circle integrieren.

„Body-Weight-Übungen“- also Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ohne Trainingsgeräte, bilden die Basis des Functional Trainings.






Rhythmus-Schulung in der Sporthalle

NEU!

Jede Bewegung hat ihren eigenen Rhythmus. Mit wachsender Rhythmusfähigkeit verbessert sich die Bewegungsqualität. Rhythmusfähigkeit gehört zu den grundlegenden koordinativen Fähigkeiten. Dieser Lehrgang soll vermitteln, mit welchen Materialien, Übungen und musikalischen Angeboten die Koordination, das Körpergefühl und das Rhythmusgefühl von Teilnehmern geschult werden können und damit eine Verbesserung der Bewegungsqualität erreicht wird.


Rhythmus-Schulung - 8 LE (G 2026 - 22703)

 Online-Anmeldung	Termin:	13.09.2026 09.00 bis 12.00 Uhr
	Ort:	Siegen
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

Inklusion im Sport - 8 LE (G 2026 - 22704)

 Online-Anmeldung	Termin:	11.07.2026 09.30 bis 16.30 Uhr
	Ort:	Siegen-Weidenau
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro


Inklusion im Sport

Wie Inklusion im Sport gelingen kann, wollen wir gemeinsam mit Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne Behinderung in dieser Fortbildung nicht theoretisieren, sondern zusammen bei Bewegung, Spiel und Sport erleben. Durch das Sammeln von praktischen Erfahrungen aus vielfältigen Sportarten und Sportspielen sowie durch das Kennenlernen von erfolgreichen Best-practice-Inklusionsinitiativen erwerben wir Handlungssicherheit in heterogenen, inklusiven Settings.

Sprache und Bewegung

„Sprache lernen braucht Bewegung“ - das ist wissenschaftlich erwiesen und gilt nicht nur für das Erlernen der eigenen Muttersprache, sondern auch für jede neue Sprache. In diesem Lehrgang geben wir dir praxisnahe Werkzeuge zur Gestaltung von Sportangeboten mit sprachlich und kulturell unterschiedlichen Gruppen auf den Weg.


Sprache und Bewegung - 8 LE (Sportbildungswerk Olpe)

 Online-Anmeldung	Termin:	26.09.2026 09.30 bis 16.30 Uhr
	Ort:	Lennestadt
	Gebühr:	kostenlos


Workouts am Arbeitsplatz

Kleine Bewegungspausen können im Arbeitsalltag wahre Wunder bewirken – körperlich wie mental. In dieser Fortbildung lernst du, kurze, effektive Bewegungseinheiten für den Arbeitsplatz zu planen und anzuleiten – individuell zugeschnitten auf unterschiedliche Zielgruppen. Gemeinsam reflektieren wir eure bisherigen Erfahrungen mit betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) und entwickeln Ideen für motivierende Übungen im Sitzen und Stehen. Dabei stehen die einfache Umsetzbarkeit, Differenzierungsmöglichkeiten und der Bezug zur realen Arbeitswelt im Fokus. Ziel ist es, Bewegungsangebote zu schaffen, die motivieren, leicht integrierbar sind und nachhaltig wirken. Du bekommst Werkzeuge an die Hand, um Bewegungsförderung in Betrieben wirksam, kreativ und zielgruppenorientiert umzusetzen.

Workouts am Arbeitsplatz - 8 LE (G 2026 - 24140)

 Online-Anmeldung	Termin:	17. und 19.08.2026 09.00 bis 12.00 Uhr
	Ort:	online via Zoom
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro

Schulung der Körperwahrnehmung - 8 LE (G 2026 - 22700)

 Online-Anmeldung	Termin:	10.10.2026 09.30 bis 16.30 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen, ATG-Treff
	Gebühr:	70,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 100,- Euro



Bewegungstraining zur Schulung der Körperwahrnehmung

Studien belegen, dass sich das Körperbild von chronischen Schmerzpatient*innen von dem Gesunder unterscheidet. Eine Schulung der Körperwahrnehmung durch sanfte Bewegungsformen sowie die Entwicklung von Sensibilität für Empfindungen und Signale des eigenen Körpers spielen entsprechend eine wichtige Rolle in der Bewegungstherapie und können helfen, chronische Schmerzen zu reduzieren. Aber auch für optimierte, freie Bewegungsmuster gesunder Personen ist eine exakte Körperwahrnehmung die wichtigste Voraussetzung. Diese Fortbildung widmet sich unterschiedlichen Bewegungsansätzen zur Schulung der Körperwahrnehmung und zeigt auf, wie diese ins Training eingebaut wirken können.



Gemeinsam stark für Vielfalt und Schutz

Ein Wochenende für Respekt im Sport

Am 11. und 12. Juli veranstalten wir ein kostenfreies Fortbildungs-Wochenende (16 Lerneinheiten) mit Verpflegung für alle Übungsleitungen und Interessierte.

Du bekommst in drei spezifischen Themen einen Einblick in das gesamte Thema "Vielfalt" und verlängerst damit deine ÜL-C-Lizenz für vier Jahre. Erhalte spannende Impulse zu Gewaltprävention, sexueller und geschlechtlicher Vielfalt sowie zur interkulturellen Öffnung im Verein.

Samstag, 11. Juli, 09.00 bis 12.00 Uhr:

Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt

- Warum müssen wir uns im Sport mit dem Thema sexualisierter & interpersoneller Gewalt beschäftigen? Besonderheiten im Sport
- Sensibilisierung und Grundlagen zum Thema Prävention von sexualisierter & interpersoneller Gewalt im Sport
- Woran erkenne ich Grenzverletzungen & (sexualisierte) Gewalt? – Definitionen, Zahlen, Daten & Fakten
- Wer sind die Betroffenen im Sport?
- Täter*innen & Täter*innen-Strategien
- Prävention: Wie können wir vorbeugen? Qualitätsbündnis des LSB NRW
- Krisenintervention & Verfahrensabläufe (Kurzfassung)

Danach Mittagspause, „Walk & Talk“, Ausstellung „Pink gegen Rassismus“

Samstag, 11. Juli, 13.30 bis 16.30 Uhr:

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Sport

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen

In diesem Seminar lernst du grundlegende Begriffe und Erläuterungen rund um das Thema geschlechtliche Vielfalt kennen. Das Seminar ist praxisorientiert ausgerichtet und du erfährst darin, welche Barrieren und unterschiedlichen Diskriminierungen im Alltag und im Sport existieren. Um Handlungssicherheit zu gewinnen, erarbeiten wir mit dir zusammen grundlegende Werte im Umgang miteinander in deinem Sportverein. Abschließend reflektieren wir gemeinsam das Gelernte und den Tag.

Sonntag, 12. Juli, 09.00 bis 16.00 Uhr:

Fit für die Vielfalt:

Das Tagesseminar ist eine kompakte und gleichzeitig intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Hier hast du 8 Lerneinheiten Zeit, dich über die unterschiedlichen Erfahrungen in Sachen Vielfalt und Integration auszutauschen. Mit jeder Menge Spaß und Aha-Effekten lernst du theoretische Hintergründe verknüpft mit praktischen Übungen kennen. Der Austausch über deine gemachten Erfahrungen und die Reflexion des eigenen Verhaltens sind im Seminar gewinnbringend für alle.

Anmeldung und weitere Informationen bitte per Mail an bierbrauer@ksb-siwi.de

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Kommunale Integrationszentrum des Kreises Siegen-Wittgenstein, das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ und den Landessportbund Nordrhein-Westfalen.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN




Ansprechpersonen in der Gewaltprävention

Sexualisierte und interpersonelle Gewalt im Sport ist ein sensibles Thema, das verantwortungsbewusstes Handeln und fundiertes Wissen erfordert. Um sichere Strukturen im organisierten Sport zu stärken, ist eine Qualifizierung von Ansprechpersonen von besonderem Stellenwert. Die Fortbildung richtet sich an Personen, die Ansprechperson für das Thema der Prävention von und Intervention bei sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport im Verein sind oder werden wollen.

In der Fortbildung werden sowohl theoretische als auch praktische Kenntnisse zum Umgang mit dem Thema Gewalt im Sport vermittelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden befähigt, als kompetente Ansprechpersonen in ihrer Organisation zu agieren, Betroffene sensibel zu unterstützen und Präventionsstrukturen aktiv mitzugestalten.

Ansprechpersonenschulung - 15 LE (G 2026 - 38520)

 Online-Anmeldung	Termine:	28./29.03.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Lüz, Raum 204
	Gebühr:	kostenfrei

Bewegter Ganztag


Bewegung, Spiel und Sport sind ein fester Bestandteil des außerunterrichtlichen Schulalltags. Denn durch Bewegung wird nicht nur das Lernverhalten von Kindern- und Jugendlichen gefördert, sondern auch das Sozialverhalten gestärkt.

Du möchtest ein Bewegungs-, Spiel oder Sportangebot oder eine AG im offenen Ganztag anbieten und fragst dich, wie du die Bedürfnisse der Kinder in diesem Umfeld am besten erfüllen kannst.

In dieser Qualifizierung erhältst du sowohl theoretisches wie auch praxisorientiertes Wissen zur Arbeit im Themenfeld Ganztag. Wir beleuchten die Besonderheiten der verfügbaren Räume für die Durchführung von Bewegungsanlässen, die rechtlichen Grundlagen im Kontext von Schule und Ganztag sowie die zentrale Frage, wie wir Bewegungsanlässe für heterogene Kindergruppen schaffen können.

Du erhältst das Zertifikat Ganztag, wenn du zusätzlich das Basismodul der Übungsleiter-C Ausbildung absolvierst.

Zertifikat „Bewegter Ganztag“ (G 2026 - 25230)

 Online-Anmeldung	Termine:	17.03.2026 24.03.2026 14.04.2026 21.04.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Drolshagen
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 195,- Euro




Kleine Menschen – große Persönlichkeiten

Kinder auf ihrem Weg zu selbstbewussten, widerstandsfähigen Persönlichkeiten zu begleiten, ist heute wichtiger denn je. Sie verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in Schulen, KiTas und Sportvereinen – Orte, an denen Übungsleitungen, Trainerinnen und Trainer sowie pädagogische Fachkräfte eine zentrale Rolle in ihrer Entwicklung spielen.

Diese neue Zertifikatsausbildung verbindet fundiertes Wissen mit praxisnahen Übungen, die direkt mit Kindern umgesetzt werden können. Sie vermittelt gezielt Wissen und Handlungskompetenz zur Prävention interpersoneller und sexualisierter Gewalt im Sport und richtet sich an bereits lizenzierte Übungsleitungen, Trainerinnen und Trainer sowie pädagogische Fachkräfte, die ihre Kompetenzen erweitern möchten, um Kinder gezielt zu stärken – mit erprobten Methoden und einem konkreten Programm für den direkten Einsatz in Schule, Kita und Verein.

**Setze ein Zeichen für Prävention, Schutz und Stärkung
– und werde zur wichtigen Begleitung auf dem Weg zu**

Zertifikat „Kleine Menschen“ (G 2026 - 25250)

 Online-Anmeldung	Termine:	05./06.10.2026 12./13.10.2026 09./10.11.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Olpe
	Gebühr:	250,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 350,- Euro

1. Lizenzstufe

Übungsleiter*in C - Fortbildungen



Foto: Canva pro

starken Kindern.

Wer kann mitmachen?

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Übungsleitungen, Trainerinnen und Trainer sowie pädagogische Fachkräfte ab 18 Jahren, die in Sportvereinen, Schulen/Ganztag, Träger der freien Jugendhilfe oder in einer Kindertagesstätte tätig sind. Die Adressatengruppe umfasst Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren.

Weitere Hinweise:

- Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 50 Lerneinheiten; 2 davon werden in einer Selbstlernphase absolviert. Die erfolgreiche Teilnahme an der Zertifikatsausbildung verlängert bereits erworbene ÜL-Lizenzen.
- Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.
- Diese Qualifizierungsmaßnahme wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans NRW gefördert.

2. Lizenzstufe

Übungsleiter*in B - Rehabilitation

Rehabilitationssport Profil Neurologie

Die Ausbildung erfolgt nach den „Richtlinien zur Ausbildung im Deutschen Behindertensportverband“ und qualifiziert dich für die Leitung des Rehabilitationssports im Profil Neurologie. Folgende Indikationen werden u.a. behandelt:

- Epilepsie
- Multiple Sklerose
- Cerebrale Bewegungsstörungen
- Morbus Parkinson
- Schlaganfall
- Demenz/Alzheimer
- Polyneuropathie
- Querschnittslähmungen
- Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Die Ausbildung muss innerhalb von zwei Jahren vollständig abgeschlossen sein.

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Einreichung des Lizenzausstellungsantrages inkl. Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodexes sowie der Erste Hilfe-Bescheinigung




2. Lizenzstufe

Übungsleiter*in B - Rehabilitation

(nicht älter als zwei Jahre) erhältst du die Lizenz Sport in der Rehabilitation Profil Neurologie.


Die Lizenz hat eine Gültigkeit von vier Jahren und wird durch den Besuch von anerkannten Fortbildungen im Umfang von 15 LE um jeweils vier Jahre verlängert.

Aufbaumodul Neurologie - 72 LE (G 2026 - 98310)

 Online-Anmeldung	Termine:	18./19.04.2026 25./26.04.2026 04.06.2026 13./14.06.2026 09.00 bis 17.00 Uhr
	Ort:	Siegen
	Gebühr:	590,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 990,- Euro

Die verkürzte ÜL-C Ausbildung „Block 20“ ist die Voraussetzung zur Qualifikation im Behindertensport, etwa zur Lizenz ÜL-B Sport in der Rehabilitation. Es werden Grundlagen des Behindertensports vermittelt wie u.a. Sportorganisation und-verwaltung, Psychologie und Soziologie, Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis.

Block 20 - Grundlagenlehrgang - 34 LE


 Online-Anmeldung	Termine:	14./15.03.2026 21./22.03.2026 10.00 bis 17.00 Uhr
	Ort:	Olpe
	Gebühr:	300,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 460,- Euro

Stabil und beweglich


Funktionstraining ist besser als sein Ruf und bietet gezielte Angebote zur Verbesserung aller motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Passende Übungen und ausgewählte Gymnastikprogramme sollen dabei neue Ideen für die Rehasportstunde geben. Mit und ohne Equipment lässt sich das Training sowohl im Gymnastik-, oder Vereinsraum als auch auf der grünen Wiese durchführen.

In dieser Fortbildung werden Grundlagen des Funktionstrainings inklusive geeigneter Übungsformen vermittelt und Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Zielgruppen erarbeitet. Zulassungsvoraussetzung für diese Fortbildung ist der Besitz einer Übungsleiter*in-B-Lizenz oder gute anatomische Vorkenntnisse.

Stabil und beweglich - 15 LE (G 2026 - 98400)

 Online-Anmeldung	Termine:	31.01./01.02.2026 Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr Sonntag 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Turnhalle TV Jahn
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 210,- Euro

Osteoporose und Arthrose - 15 LE (G 2026 - 98401)

 Online-Anmeldung	Termine:	09./10.05.2026 Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr Sonntag 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Turnhalle TV Jahn
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 210,- Euro

2. Lizenzstufe

Übungsleiter*in B - Rehabilitation



Osteoporose und Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Die Osteoporose betrifft die Knochenstruktur und ist ebenfalls weit verbreitet. Es werden methodische Reihen zu den Themen Koordination (unter anderem Sturzprophylaxe, Gangschule) als auch gezielte funktionelle Gymnastik angeboten.

Zulassungsvoraussetzung für diese Fortbildung ist der Besitz einer Übungsleiter*in-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation.




Koordinations- und Gehirntraining


Koordinations- und Gehirntraining ist für alle Altersbereiche wichtig, um im Alltag und Beruf fit und leistungsfähig zu bleiben. Mit zunehmendem Alter lassen Merkfähigkeit und weitere Gedächtnisleistungen nach. Operative Eingriffe mit Narkosen sowie die Einnahme von bestimmten Medikamenten können zudem Gedächtnisleistungen mindern. Resultierend können Teilnehmer*innen in Rehasportgruppen über Konzentrationsstörungen klagen, Gleichgewichtsübungen fallen ggf. schwerer und das Sturzrisiko steigt. Mit den Mitteln des Sports können die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten auf einem hohen Leistungsstand gehalten werden.

Zulassungsvoraussetzung für diese Fortbildung ist der Besitz einer Übungsleiter*in-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation.

Koordinations- und Gehirntraining - 15 LE (G 2026 - 98402)

 Online-Anmeldung	Termine:	28./29.07.2026 Dienstag 10.00 bis 16.00 Uhr Mittwoch 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Turnhalle TV Jahn
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 210,- Euro

Gesundheitspaket - 15 LE (G 2026 - 98403)

 Online-Anmeldung	Termine:	19./20.09.2026 Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr Sonntag 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Turnhalle TV Jahn
	Gebühr:	140,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 210,- Euro

2. Lizenzstufe

Übungsleiter*in B - Rehabilitation



Gesundheitspaket „Weniger ist mehr“

Im Vordergrund stehen Bewegungsangebote mit und ohne Gerät in unterschiedlichen Organisations- und Sozialformen. Die Fortbildung bietet klare Formen an und ist „einfach gestrickt“. Sie zeigt, dass es nicht immer viel sein muss, um den ganzen Körper gesundheitsorientiert zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen.

Dabei wird sowohl im Gehen, im Stehen bis hin zum Liegen immer nach dem Motto „Weniger ist mehr“ gearbeitet. Die gemeinsame Entwicklung von gut umsetzbaren Programmen und das eigene Körpergewicht spielen hierbei eine große Rolle.


Ziel ist es, am Ende des Tages gezielte Übungsprogramme zur Gestaltung von Rehasportstunden zu erhalten, im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitations- und Präventionsziele.



2. Lizenzstufe Ausbildung

ÜL B - Rehabilitationssport

Neuroathletik - 15 LE (G 2026 - 98404)

 Online-Anmeldung	Termine:	17./18.10.2026 09.30 bis 16.30 Uhr
	Ort:	Netphen, TVE-Aktivzentrum
	Gebühr:	155,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 230,- Euro

Neuroathletik und Mobilisation

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse verändern derzeit die Trainingslehre. Eine optimale und schmerzfreie körperliche Leistung ist nur dann möglich, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Augen, Gleichgewichtssystem und Körper erhält. Bevor wir eine Bewegung umsetzen, analysiert unser Gehirn eingehende Informationen aus unserer Um- und Innenwelt, wertet diese aus, integriert sie und entscheidet, wie stark, schnell oder weit diese Bewegung sein soll. Liefert eines dieser Systeme keine optimalen Informationen, drosselt das zentrale Nervensystem sofort die Leistung und schränkt Bewegung ein oder verhindert diese präventiv, zum Beispiel durch Schmerzsignale.

In dieser Fortbildung werden grundlegende Techniken und Ansätze aus der Neuroathletik vermittelt, wir arbeiten mit sogenannten Neuro-Self-Assessments, um zunächst an uns selbst zu prüfen, wie unser Gehirn Einfluss nimmt zum Beispiel auf die Mobility. Danach erarbeiten wir ein Konzept wie wir dies mit Rehasport-Gruppen umsetzen können.


2. Lizenzstufe Ausbildung
ÜL B - Rehabilitationssport



P8-Lehrgang zur Lizenzumschreibung

Diese Fortbildung richtet sich vorrangig an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit einer LSB NRW Rehalizenz, die eine Umschreibung von Lizenzen benötigen. Teilnahmeberechtigt sind jedoch alle Lizenzinhaber von Fremdlizenzen, die zukünftig eine DOSB-Lizenz erhalten möchten.

P8-Lehrgang zur Lizenzumschreibung - 8 LE


 Online-Anmeldung	Termine:	17.10.2026 10.00 bis 17.00 Uhr
	Ort:	Attendorf
	Gebühr:	90,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 140,- Euro



Kinder-Yoga

In dieser Fortbildung lernen wir, wie Kinder im Alter von etwa drei bis neun Jahren anhand von Spielformen, Bewegungsgeschichten oder Entspannungsübungen an bestimmte Bewegungsabläufe und Achtsamkeitstechniken herangeführt werden. Dabei geht es nicht darum, den herabschauenden Hund korrekt auszuführen, sondern ein Gefühl zu sich, seinen Körper und seine Umwelt aufzubauen. Und das mit ganz viel Spiel, Spaß und Fantasie. Dabei wird nicht nur die eigene Motorik gefördert, sondern auch das Selbstwertgefühl, soziale Verständnis und Mitgefühl gestärkt.


Kinder-Yoga - 8 LE (G 2026 - 31100)

 Online-Anmeldung	Termine:	28.11.2026 09.00 bis 15.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Dojo Shin-Zen Eiserfeld
	Gebühr:	90,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 140,- Euro

Mobility-Training rund um die Schulter

In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Übungsleiterinnen und Übungsleiter, wie sie durch gezielte Mobility- und Gelenkpflegeübungen die Beweglichkeit, Stabilität und Leistungsfähigkeit ihrer Teilnehmenden nachhaltig verbessern können. Im Mittelpunkt stehen Schulter- und Faszienstrukturen, Testverfahren zur Mobilitätseinschätzung sowie alltagsrelevante Übungen zur Prävention und Rehabilitation. Durch aktives Erarbeiten, Anleiten und Reflektieren erweitern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre fachliche, methodische und soziale Handlungskompetenz gemäß dem DOSB-Kompetenzmodell. Ideal für alle, die moderne Mobility-Ansätze nach Schleip, Meinart und Starrett in ihre Trainingspraxis integrieren möchten.

Mobility-Training - 8 LE (G 2026 - 35250)

 Online-Anmeldung	Termine:	18.04.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Freudenberg-Alchen, ATG-Treff
	Gebühr:	90,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 140,- Euro



Volksbank
in Südwestfalen eG


Fit für den Vorstand

Ein sicheres Vorgehen in den Bereichen Steuern, Recht und Versicherungen sind für dich und deinen Verein eine zentrale Aufgabe.

Neue und geänderte Gesetze, Gerichtsurteile, Änderungen im Steuerrecht oder ein neuer Sportversicherungsvertrag: die Anpassungen und zunehmend komplexer werdende Rahmenbedingungen wirken sich unmittelbar auf deinen Verein aus. Dies bedeutet für dich, ständig auf dem Laufenden zu bleiben und die Änderungen im Blick zu behalten.

Dir werden in diesem Seminar die neuesten Entwicklungen aus den Bereichen Finanzen, Steuern, Recht, und Versicherungen vorgestellt. Zugleich hast du die Möglichkeit, Antworten auf Fachfragen zu erhalten und konkrete Herausforderungen aus deinem Verein zur Diskussion zu stellen.

Fit für den Vorstand - 8 LE

 Online-Anmeldung	Termine:	19.09.2026 09.00 bis 16.00 Uhr
	Ort:	Siegen, Kulturhaus Lüz
	Gebühr:	90,- Euro mit Vereinsempfehlung, sonst 140,- Euro



Weitere Bildungsangebote

Nicht nur wir als Kreissportbund bieten Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten im gemeinnützig organisierten Sport an. Auch zum Beispiel die Kolleginnen und Kolleginnen der Fachverbände schulen regelmäßig Übungsleiter*innen, Trainer*innen und ehrenamtliche Tätige in den Vereinsvorständen. Nachfolgend möchten wir daher gerne auf einige Angebote hinweisen. Infos und Anmeldung über die jeweilige Internetseite.



Aktiv-Wochenende für Frauen

Termin: 14. und 15.03.2026

Ort: Turnhalle Allenbach & Jugendwaldheim Gillerberg

Infos und Anmeldung: Juliane Scheel, Tel. 02733 7768,

E-Mail: E-Mail anzeigen



Neurozentriertes Training oder Neuroathletik – mehr als nur ein neuer Trend

Termin: 14.06.2026

Ort Siegen-Weidenau

Body in Balance – Harmonie für Körper und Geist

Termin: 10.10.2026

Ort: Siegen-Weidenau



Aus- und Fortbildungen des Kreisjugendrings

Der Kreisjugendring bietet zahlreiche Schulungen für ehrenamtlich Tätige in der freien Jugendhilfe. Mehr unter www.kreisjugendring.org/schulungen



Fair Play für eine Zukunft die bewegt!

Sport verbindet und stärkt den Zusammenhalt. Gemeinsam fördern die Volksbanken im Kreis Siegen-Wittgenstein die Vereinsarbeit vor Ort. Für eine lebendige und starke Region.



**Volksbanken im
Kreis Siegen-Wittgenstein**