



Wiebke Wehr  
Sportreferentin Sportjugend Ostfriesland  
Stikelkamper Straße 33  
26835 Hesel

Tel.: 04950 / 99 55 864  
Fax: 04950 / 99 55 868

E-Mail: [info@sportjugend-ostfriesland.de](mailto:info@sportjugend-ostfriesland.de)  
Internet: <http://www.sportjugend-ostfriesland.de/>

#### Anmeldungen

Meldet euch bitte über das Bildungsportal des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. an:  
<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

Es gelten die AGB des LandesSportBundes Niedersachsen e.V. und der Sportregion Ostfriesland.

Programmänderungen vorbehalten!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

## Ausbildung zum/zur Schul- & Sportassistenten/-in

**1/37/9613 Schulsportassistentenausbildung (30 LE)**  
Termin: Sa. 14./So. 15.09. und Sa. 21./So. 22.09.2019

Ziel der Ausbildung ist es, interessierte Schüler/innen zu befähigen, im außerunterrichtlichen Schulsport und im Sportverein Verantwortung zu übernehmen. Das Spektrum reicht von helfenden Tätigkeiten über die Mitgestaltung bis hin zu klar eingegrenzten Leitungsfunktionen bei der Planung und Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten in Schulen und Sportvereinen bzw. in der Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen. Die Ausbildung von Schulsportassistentinnen und Schulsportassistenten ist Teil des Aktionsplans „Lernen braucht Bewegung“ von LandesSportBund Niedersachsen e. V., Sportjugend Niedersachsen und Niedersächsischem Kultusministerium.

Ort: Aurich  
TN-Gebühr: 50,00 €

**1/44/10662 Sportassistentenausbildung (30 LE)**  
Termin: Fr. 28.06. bis So. 30.06.2019  
Ort: NTB-Bildungsstätte Baltrum  
TN-Gebühr: 50,00 €

**1/44/10680 Sportassistentenausbildung (30 LE)**  
Termin: Fr. 04.10. bis Mo. 07.10.2019  
Ort: Gästehaus am Ihler Meer  
TN-Gebühr: 50,00 €

Sportassistenten/innen unterstützen Übungsleiter/innen bei der Planung und Durchführung von Übungsstunden. Ihr arbeitet mit erfahrenen Trainerinnen und Trainern zusammen und übernehmt z. B. die Anleitung von Spielen, die Gestaltung einzelner Stundenteile oder die Betreuung von Teilgruppen. Ihr könnt eure Ideen darüber hinaus bei Aktivitäten im Verein einbringen, z. B. bei Sportfesten, Vereinsevents, Trainingslagern oder Ausflügen. Ihr erhaltet einen Überblick über Möglichkeiten sich im Verein zu engagieren. Ihr lernt Jugendliche aus anderen Vereinen kennen und bekommt Informationen über weiterführende Aus- und Fortbildungsangebote der Sportverbände. Die Sportassistentenausbildung findet in Zusammenarbeit mit der Turnerjugend Leer Ostfriesland statt.

## JuLeiCa-Ausbildung

Die Juleica-Ausbildung ist die Basis für ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit. Ihr lernt in dieser Ausbildung wie Gruppenarbeit funktioniert, welche unterschiedlichen Lehrmethoden und Spiele es gibt und wie man diese anleitet.

Des Weiteren werdet ihr über Rechte und Pflichten ausführlich informiert und lernt in praktischen Gruppenarbeiten wie man Maßnahmen, Freizeiten oder Projekte organisiert. Anschließend verfügt ihr über das nötige Know-How und könnt selber Angebote in der Jugendarbeit betreuen.

**1/37/9612 Jugendleiterausbildung (60 LE)**  
Termin: Fr. 07.06. bis Di. 11.06.2019  
Ort: Europahaus Aurich  
TN-Gebühr: 60,00 €

**1/44/9614 Jugendleiterausbildung (60 LE)**  
Termin: So. 13.10. bis Sa. 19.10.2019  
Ort: TuS Borkum  
TN-Gebühr: 100,00 €



## Lehrgänge 2019

JuLeiCa  
Ausbildung zum/r Sportassistenten/in  
Fortbildungen und Seminare



## Fortbildungen

### 1/44/9701 Trendsporttag (8 LE)

Termin: Sa. 16.03.2019 12:00 bis 21:00 Uhr

Traditionell ist anders! Wir laden euch zu einem Trendsport event ein. Schon einmal etwas von Bungee-Run, Spacetrainer oder Blacklightsports gehört? Kommt vorbei und macht mit! Einen Tag lang könnt ihr neue Trendsportarten ausprobieren und Spaß haben.

Ort: Sportschule Ostfriesland Hesel  
TN-Gebühr: 10,00 €

### 1/40/9696 Basteln für die Osterzeit (16 LE)

Termin: Sa. 16.03. bis So. 17.03.2019  
10:00 bis 18:00 Uhr

Neue Ideen für das kreative Gestalten in der Osterzeit in gemütlicher Atmosphäre.

Ort: Emden  
TN-Gebühr: 20,00 €

### 1/44/9706 Optimale Sporternährung (8 LE)

Termin: Sa. 04.05.2019 11:00 bis 19:00 Uhr

Wer sich gerne bewegt und dabei ehrgeizige Ziele oder leistungssportliche Aspekte verfolgt, kann bereits im Alltag und besonders in Wettkampfsituationen an seine körperlichen Grenzen kommen. Mit der richtigen Ernährung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit optimal ausschöpfen. In diesem Seminar könnt ihr mehr über die richtige Ernährung im Sport erfahren. Ein paar Übungen können euch dabei helfen die persönlichen Kompetenzen für die eigene Umsetzung und auch bei der Vermittlung an andere Sportler zu erweitern. Ihr erhaltet Antworten zu folgenden Themen: Welche Nahrung benötigen Sportler in Trainings-, Wettkampf- und Regenerationsphasen? Muskelaufbau und Eiweißzufuhr. Was sind optimale Sportgetränke? Pro- und Kontra Nahrungsergänzungsmittel für Sportler. Zum Abschluss des Seminars wird ein gemeinsames Abendessen zubereitet.

Ort: Sportschule Ostfriesland Hesel  
TN-Gebühr: 15,00 €

## Fortbildungen

### 1/44/9712 Mentales Coaching im Sport und Alltag (8 LE)

Termin: Sa. 15.06.2019 09:00 bis 18:00 Uhr

Wer im Sport erfolgreich sein möchte, muss nicht nur seine Muskeln sondern auch seine Nerven trainieren. Aber kann der Kopf den Körper zu außerordentlichen Leistungen antreiben? In diesem Seminar möchten wir euch einen allgemeinen Einstieg in die Thematik „Mentales Training“ mit grundlegenden Daten und Fakten, Grenzen und Möglichkeiten anbieten. Unter anderem werden folgende Themen im Seminar behandelt: Motivation, Krisenbewältigung, Visualisierung, Entspannung/Aktivierung, Leistungssteigerung im Sport, Alltag und Beruf, Zusammenspiel von Körper und Geist, Erkennen von Stress-Ursachen und Steigerung des Selbstvertrauens. Die Veranstaltung richtet sich an Trainer/innen, Betreuer/innen, Eltern, Sportler/innen und Interessierte.

Ort: Sportschule Ostfriesland Hesel  
TN-Gebühr: 10,00 €

### 1/44/9616 Schnupperkurs Tauchen (8 LE)

Termin: Sa. 31.08.2019 09:00 bis 18:00 Uhr

Einmal abtauchen? In diesem Kurs für Anfänger und Einsteiger lernt ihr alle wichtigen Grundlagen, die für das Tauchen benötigt werden. Mit Unterstützung eines erfahrenen Tauchlehrers lernt ihr unter anderem den Umgang mit Pressluftflasche, Jacket, Atemregler und das Atmen unter Wasser. Tauchen ist eine der beliebtesten Wassersportarten und ist für jede Altersklasse ein großer Spaß.

Ort: Freibad Weener  
TN-Gebühr: 15,00 €

### 1/40/9617 Rhetorik-Lehrgang (16 LE)

Termin: Fr. 25.10. bis So. 27.10.2019  
16:15 bis 19:30 Uhr

Diese Fortbildung dient der Verbesserung des verbalen Ausdrucks und zeigt Möglichkeiten auf, um in schwierigen Redesituationen entsprechend reagieren zu können.

Ort: TuS Borkum  
TN-Gebühr: 40,00 €

## Fortbildungen

### 1/44/9710 Achtsamkeit - Finde dein Tempo! (auch im Sport) (8 LE)

Termin: Sa. 09.11.2019 10:00 bis 18:00 Uhr

Viel im Kopf? Getrieben? Dann laden wir euch herzlich zum Achtsamkeitsseminar ein. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Wir möchten euch in diesem Seminar gerne die Möglichkeiten und Vorteile des achtsamen Lebens aufzeigen. Durch Achtsamkeit könnt ihr euer eigenes Tempo (wieder-)finden. Das Tempo, das jedem einzelnen gut tut - auch im Sport. Achtsamkeit steht nicht im Widerspruch zur sportlichen Motivation, sondern führt zu einem respektvollen und gesunden Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Fähigkeiten. Achtsamkeit kann euch langfristig dazu verhelfen einen klaren und stabilen Geist zu entwickeln, der es euch erlaubt auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft eurer inneren Ressourcen verbunden zu sein.

Ort: Evangelisches Bildungszentrum Potshausen  
TN-Gebühr: 15,00 €

### 1/40/9618 Kreatives Gestalten in der Weihnachtszeit (16 LE)

Termin: Sa. 16.11. und So. 17.11.2019  
08:30 bis 13:00 Uhr

Weihnachtszeit ist Bastelzeit. Ihr seid herzlich eingeladen zu einem kreativen Wochenende in gemütlicher Atmosphäre. In dieser Fortbildung lernt ihr neue Ideen und kreative Anregungen für die Advents- und Weihnachtszeit kennen, die ihr in eurem Sportverein oder eurer Sportgruppe weitervermitteln könnt.

Ort: Emden  
TN-Gebühr: 20,00 €

*Wir freuen uns auf eure Teilnahme!*

## Projekte / Freizeiten

### Mini Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste

Das Mini Sportabzeichen ist für Kinder von 3 bis 6 Jahren entwickelt worden und bietet ein umfangreiches Bewegungsangebot mit dem Hasen Hoppel und dem Igel Bürste.

Interessierten Vereinen, Kindergärten und Sportgruppen steht ein abwechslungsreiches Programm mit einer Vielzahl von Übungen, Spielen und Materialien zur Verfügung, um Kinder auf eine spielerische Weise an Bewegung und Sport heranzuführen.

Die Materialienmappe beinhaltet ein Plakat, Laufzettel, Urkunden und Abzeichen, die kostenlos über den zuständigen KSB oder SSB angefragt werden kann. Das Mini Sportabzeichen kann auf dem Sportplatz, in der Turnhalle oder in der freien Natur durchgeführt werden. Nähere Informationen findet ihr auch unter:

[www.lsb-niedersachsen.de/lsb-themen/lsb-sportentwicklung/sportabzeichen/minisportabzeichen/](http://www.lsb-niedersachsen.de/lsb-themen/lsb-sportentwicklung/sportabzeichen/minisportabzeichen/)



### Zuschüsse für Jugendholungsmaßnahmen

Die Sportjugend Ostfriesland bezuschusst die Durchführung von Jugendfreizeit- und Jugendholungsmaßnahmen.

Jugendgruppen aus den Sportvereinen und der Sportbünde können Zuschüsse beantragen.

Nähere Informationen, Richtlinien und Antragsformulare findet ihr unter:

[www.sportjugend-ostfriesland.de/freizeiten/zuschuesse-ferienfreizeiten/](http://www.sportjugend-ostfriesland.de/freizeiten/zuschuesse-ferienfreizeiten/)