

## (Schul-)Sportassistenten\*innen-Ausbildung

### Sportassistenten\*innen-Ausbildung

Ihr möchtet eine Qualifizierung als Sportassistent\*in machen?  
Dann meldet euch gerne bei uns. Wir vereinbaren in 2021 Termine nach Absprache und abhängig von den zu dem Zeitpunkt geltenden Bedingungen der Corona-Pandemie.

### Schulsportassistenten\*innen-Ausbildung

Wir bieten auch Schulsportassistenten\*innen-Ausbildungen an. Interessierte Schüler\*innen, Lehrer\*innen und Schulen können sich gerne bei uns melden für nähere Informationen. Die Ausbildung richtet sich an Schüler\*innen zwischen 13 und 15 Jahren.



Juleica-Ausbildung 2020

## JuleiCa-Ausbildung

### 1/44/13471/T1 Jugendleiterausbildung (60 LE)

Die Juleica-Ausbildung ist die Basis für ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit. Ihr lernt wie eine „Gruppe tickt“, welche Methoden und Spiele es gibt und wie man diese anleitet, welche rechtlichen Regelungen zu beachten sind und wie man Veranstaltungen organisiert. Anschließend verfügt ihr über das nötige Know-How und könnt selber Angebote der Jugendarbeit betreuen.

**Teil I**  
Termin: Mi. 07.04. bis So. 11.04.2021  
Ort: Europahaus Aurich  
Kosten: 60,00 € inkl. Verpf. und Unterkunft  
Teilnahme: ab 16 Jahren  
Referenten: Referententeam der SJ Ostfriesland

**1/44/13471/T2 Teil II**  
Termin: aktiver Präsenztage beim Julianenparkfest (Leer) im Juni 2021 (Termin folgt)

**1/44/13473 Jugendleiterausbildung (60 LE)**  
Termin: So. 17.10. bis Sa. 23.10.2021  
Ort: Sportheim des TuS Borkum  
Kosten: 100,00 € inkl. Fähre, Verpf. und Unterkunft  
Teilnahme: ab 16 Jahren  
Referenten: Referententeam der SJ Ostfriesland



## Lehrgänge 2021

JuleiCa  
(Schul-)Sportassistenten\*innen-Ausbildung  
Aus- und Fortbildungen



Wiebke Wehr  
Sportreferentin Sportjugend Ostfriesland  
Stikelkamper Straße 45  
26835 Hesel

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

E-Mail: [info@sportjugend-ostfriesland.de](mailto:info@sportjugend-ostfriesland.de)  
Internet: [www.sportjugend-ostfriesland.de](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!

### 1/40/13669 Basteln für die Osterzeit (16 LE)

Neue Osterbastel-Ideen für das kreative Gestalten in gemütlicher Atmosphäre.

Termin: Sa. 13.03. bis So. 14.03.2021  
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Emden  
Kosten: 20,00 € inkl. Verpflegung und Material  
Teilnahme: ab 14 Jahren  
Referentin: Christel Harders

### 1/44/13714 Optimale Sporternährung (8 LE)

Im Sport kann man leicht 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\*innen zu erweitern. Ihr erhaltet Antworten zu folgenden Themen: Welche Nahrung benötigt ein/e Sportler\*in in Trainings-, Wettkampf- und Regenerationsphasen? Was sind optimale Sportgetränke? Pro und Kontra der Nahrungsergänzungsmittel. Zum Abschluss des Seminars werden ein paar Rezepte ausprobiert und verkostet.

Termin: Sa. 17.04.2021  
10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel  
Kosten: 15,00 € inkl. Verpflegung  
Teilnahme: ab 16 Jahren  
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der Juleica  
8 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz  
DOSB Breitensport  
Referent: Matthias Züll (Diplom-Oecotrophologe)

### 1/44/13483 Erwerb des Kletterscheins (16 LE)

Faszination Klettern - Dann ist dieser Einsteigerkurs genau das Richtige! In diesem Grundkurs lernst Du im ersten Schritt alles, was Du fürs Klettern in der Halle wissen musst. Der Kurs vermittelt Grundlagen und Grundtechniken des Kletterns. Dabei werden neben Material- und Ausrüstungskunde vor allem die Sicherungstechniken intensiv geschult. Der Kletterschein wird mittlerweile in vielen Kletterhallen als Voraussetzung für eigenverantwortliches Klettern verlangt.

Termin: Fr. 28.05. bis So. 30.05.2021  
Ort: Sportzentrum Collhusen  
Kosten: 25,00 € inkl. Verpflegung  
Teilnahme: ab 16 Jahren  
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz  
DOSB Breitensport

### 1/44/13720 Achtsamkeit für die Schule „Lass den Ärger doch beim Sport“

Anspruch, Leistungsdruck, Stressfaktoren nehmen zu – auch bzw. gerade für Kinder und Jugendliche. Mit diesem Tagesseminar wollen wir Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren die Möglichkeit geben ihren Selbstschutz zu aktivieren. Es sollen Wege für Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Ich-Stärkung, Angstbewältigung und Achtsamkeit aufgezeigt werden. Dazu werden die Begrifflichkeiten erst einmal erklärt und in vielen praktischen Übungen durch Selbsterfahrung mit Inhalt gefüllt.

Termin: Sa. 06.11.2021  
09:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel  
Kosten: 15,00 € inkl. Verpflegung  
Teilnahme: 12 bis 17 Jahre  
Referent: Ulrike Hamer-Elvert (Diplom-Psychologin, Entspannungs- und Yogalehrerin) und Markus Linke (Präventionstrainer)

### 1/40/13670 Kreatives Gestalten für die Advents- und Weihnachtszeit (12 LE)

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

Termin: Sa. 13.11. und So. 14.11.2021  
jeweils 08:30 bis 13:00 Uhr  
Ort: Evangelische Familien-Bildungsstätte Emden  
Kosten: 25,00 € inkl. Verpflegung und Material  
Teilnahme: ab 16 Jahren, für Multiplikatoren\*innen  
Referentin: Christel Harders



Fortbildung 2020

### Ferienzeltlager Langeoog 2021

Lust auf Sommer, Strand, Meer, Aktionen, Sport, kreative Workshops und neue Leute? Die Sportjugend Ostfriesland wird, sofern es die Coronabedingungen zulassen, wieder ein zweiwöchiges Ferienzeltlager auf Langeoog anbieten. Informationen zu Teilnehmerbeitrag und Termin folgen in 2021.

### Zuschüsse für Jugendholungsmaßnahmen

Die Sportjugend Ostfriesland bezuschusst die Durchführung von Jugendfreizeiten 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/)

### Mini-Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste

Das Mini-Sportabzeichen ist für Kinder von 3 bis 6 Jahren entwickelt worden und bietet ein umfangreiches Bewegungsangebot. Interessierten Vereinen, Kindergärten und Sportgruppen steht ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen, Spielen und Materialien zur Verfügung, um Kinder auf eine spielerische Weise an Bewegung und Sport heranzuführen. Die Materialmappe beinhaltet Plakat, Laufzettel, Urkunden und Abzeichen, die kostenlos bei uns angefragt werden kann. Das Mini-Sportabzeichen kann auf dem Sportplatz, in der Turnhalle, auf dem Spielplatz 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/)

