Kreissportbund Rhein-Sieg e.V. 02/2026

Aktuelle Aus- und Fortbildungen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in diesem Infobrief finden Sie aktuelle Lehrgangsinformationen für den Vereinsalltag und beschäftigte Vereins- und Institutionsmarkt.

Ausbildungen

1. Ausbildung "Bewegungsförderung in Verein und Kita (17.10.-15.03.2026)
2. Modulare ÜL-C Ausbildung

Fortbildungen (März - Mai 2026)
Informationen zu weiteren Fortbildungen finden Sie unter Seite EZ241 EB900

1. Qigong für Kinder - Themenwelt
2. Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche - Themenwelt
3. Somatische Übungen zur Förderung von Körperbewusstsein und Entspannung
4. Digitale Mediennutzung – leicht gesagt, schwer getan?! - Themenwelt
5. Digitale Kommunikation - Engpass-Dehnungen und Rollmassagen nach Liebscher & Bracht
6. Bewegungsmix für Aktive - Mehr Aufwar und beweglich im Alltag
7. Digital: Faszientraining Teil 2 - Intensiveinsatz - Schwerpunkt Rumpf und Hüfte - Themenwelt
8. Breathwork & Body Balance – Innere Ruhe und energetisches Gleichgewicht durch bewusste Atmung - GL-B Fortbildung Rehabilitation profilbezogenheit - Kooperation BRSNW
9. Digital: HIIT Krafttraining - effektiv, intensiv und vielseitig - Themenwelt
10. Digital: Wahrnehmen, Bewegen, Lernen – Psychomotorik in der pädagogischen Praxis - Themenwelt
11. Klettern an künstlichen Kletterwänden - Themenwelt
12. Psychomotorik für Kinder
13. Digital: Qigong auf dem Hocker - Sanfte Bewegung im Sitzen - Themenwelt
14. Digital: Kinderyoga - Themenwelt
15. Spielerische Ausdauerschulung für Kids von 12-14 Jahren
16. Bewegtes Altern - Mit Sicherheit aktiv bleiben - Themenwelt

Die Vereinsmanagement-Seminare 2026 finden Sie unter diesem LINK.

Ausbildung Bewegungsförderung in Verein und Kita

Kinder brauchen Bewegung – von Anfang an! In unseren Qualifizierung lernst du, Bewegung als Selbstbildungsprozess zu verstehen und die Entwicklung von Kindern gezielt zu fördern. Freiraum, mit Selbstwirksamkeit und Reflexion, zeigen wir dir, wie Bewegungsangebote selbstverständlich in Kitaalltag und Vereinssport integriert werden können. Mit ist entscheidend, wie fundierte Wissen auf Basis aktueller Bewegungsforschung, die eine gesunde Entwicklung, wie positive Selbstkonzept und kognitives Kinder.

Hinweis: Für anerkannte Bewegungsmöglichkeiten an Wiederbeurteilung/-prüfung geeignet

Zeitraum: 17.04. +10.05.2026
Format: Präsenz im Berufsbildung Troisdorf

➡ weitere Informationen

Modulare Übungsleiter*in-C Ausbildung sportartübergreifend

Der Landessportverband NRW e.V. hat gemeinsam mit den Kreis- und Stadtsportbünden ein neues flexibles Ausbildungskonzept zur Übungsleiter*in-C Lizenz entwickelt, das speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet ist. Dieses modulare System bietet eine kurzfristige Ausbildung, die sowohl Anfänger als auch bereits erfahrene Vereinsmitglieder ansprechen. Es ermöglicht eine individuelle Zusammenstellung der Lehrgangsinhalten, um und sektorübergreifend zu einem anerkannten Abschlussziel zu kommen.

Zeitraum: 2026
Ort: Berufsbildung Troisdorf

➡ weitere Informationen

Qigong für Kinder - Themenwelt

Qigong ist weit mehr als nur Bewegung. Es ist ein Weckzeug für Konzentration, Fitness und emotionales Gleichgewicht. In dieser praxisnahen Fortbildung lernst du, wie dir Energiedynamiken und Achtsamkeitsübungen kindgerecht in den Alltag einbi. Schwer oder Stress integrierst. Bring Ruhe und neue Impulse in deine Arbeit mit Kindergruppen!

Termine:
01. Samstag, 07.02.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Troisdorf
Lizenzverlängerung: GL-C, JL-B (12)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Digital: Ernährungsempfehlung für Kinder und Jugendliche - Themenwelt

Qigong ist weit mehr als nur Bewegung. Es ist ein Weckzeug für Konzentration, Fitness und emotionales Gleichgewicht. In dieser praxisnahen Fortbildung lernst du, wie dir Energiedynamiken und Achtsamkeitsübungen kindgerecht in den Alltag einbi. Schwer oder Stress integrierst. Bring Ruhe und neue Impulse in deine Arbeit mit Kindergruppen!

Termine:
01. Dienstag, 17.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
02. Dienstag, 24.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Somatische Übungen zur Förderung von Körperbewusstsein und Entspannung

Stärke die Verbindung von Körper und Geist durch gezielte somatische Übungen. In dieser Fortbildung lernst du, wie sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Achtsamkeit Verspannungen lösen und das Körpergefühl nachhaltig verbessern. Erhalte praxisnahe Tipps und deine Elemente effektiv in deine Übungsleiter-Lizenz integrieren und das Wohlbefinden deiner Teilnehmenden auf ein neues Level zu heben.

Termine:
01. Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
02. Samstag, 22.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Bonn-Duisdorf
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (15 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Digital: Impulssteuerung – leicht gesagt, schwer getan?! - Themenwelt

Diese digitale Fortbildung schafft deine Handlungskompetenz im Umgang mit Impulssteuerung und Selbstregulation. Ich zeige Online-Moderator:innen Selbstkompetenz, wirksame Ansätze, wie sie die Frustrationstoleranz von Kindern gezielt fördern und Selbstwahrnehmungsübungen kindgerecht gestalten. Du lernst, wie du deinen Übungen und Videoangeboten einfach und leicht Struktur und Reflexion in deinen pädagogischen Alltag – egal ob in Schule, Kita oder Verein.

Termine:
01. Montag, 13.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
02. Montag, 20.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, JL-B (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Digital: Schmerzbilder - Engpass-Dehnungen und Rollmassagen nach Liebscher & Bracht

Diese Online-Fortbildung zeigt dir, wie du Schmerzen im Bewegungsapparat durch gezielte Engpass-Dehnungen und Rollmassagen nach Liebscher & Bracht lindern kannst. Du lernst, Muskeln oder Schäden – kenne, wie du verkürzte Faszien dich und die Bewegliichkeit deiner Teilnehmenden nachhaltig verbessern! Mit direkt übertragbaren Übungsbeispielen für deine Kurse wird du einen starken Fokus auf Schmerzprävention und gesundheitliche Gesundheit.

Termine:
01. Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
02. Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Bewegungsmix für Älters - Aktiv, sicher und beweglich im Alltag

Unterstütze diese Menschen dabei, ihre Mobilität und Lebensqualität langfristig zu erhalten. Diese praxisnahe Fortbildung kombiniert Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit gezielter Sturzprävention. Durch psychomotorische Elemente schulst du die Koordination und verbesserst Gemeinsam und Bewegen. Erfahre außerdem, wie du Übungen über Aktiveuse schnell anpasst, um ein abwechslungsreiches Training für Körper und Geist in deine Kurse zu bringen.

Termine:
01. Samstag, 18.04.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
02. Sonntag, 19.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Bonn-Duisdorf
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (15 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Digital: Faszientraining Teil 2: Intensiveinsatz - Schwerpunkt Rumpf und Hüfte - Themenwelt

Schluss mit „Hacken" und „Rücken": In diesem Online-Lehrgang (Theorie, Praxis & Selbststudium) dreht sich alles um die Balsalen Gesundheit im Körperzentrum. Du lernst die Anatomie der Faszienketten kennen und Prinzipien kennen, um Verspannungen und muskuläre Dysbalancen gezielt zu lösen. Das Fortbildung ist ideal für Übungsleiterinnen und Lizenzverlängerung oder für alle, die praxisnahe Lösungen für einen schmerzfreien Rumpf und Hüftbereich suchen.

Termine:
01. Mittwoch, 20.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
02. Mittwoch, 27.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Digital: Einführung in den Vagusnerv - Mehr Balance im Training durch gezielte Regulation

In dieser Online-Fortbildung für Erwachsene lernst du den zentralen Rolle des Vagusnervs für die Bewegungsqualität und das emotionale Gleichgewicht kennen. Du erhältst praxisnahe Ausdauerten Techniken verhalten du funktionale Wirkung und anlagebezogene Übungen, die du direkt in dein Training oder deinen Alltag integrieren kannst. Erweitere deine methodische Kompetenz und fördere gezielt das Wohlbefinden deiner Teilnehmenden durch die Verbindung von Körper und Geist.

Termine:
01. Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
02. Dienstag, 28.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Breathwork & Body Balance – Innere Ruhe und energetisches Gleichgewicht durch bewusste Atmung - GL-B Fortbildung Rehabilitation profilbezogenheit - Kooperation BRSNW

Erfahre, wie bewusste Atmung Körper und Geist positiv beeinflusst. Diese Fortbildung vermittelt Anatomie mit direkter Selbsterfahrung. Du lernst praktische Atemtechniken kennen, lösen deine Hilfsung und erhalten ein ganzheitliches Konzept für deine Arbeit. Ideal für alle, die mit Menschen arbeiten und Achtsamkeit in ihr Angebot integrieren wollen. Teilnehmenden von neuen, effektiven Impulsen zur Entspannung und Regulation zu unterstützen.

Termine:
01. Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
02. Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, JL-B (Reha Profile: Orthopädie (inkl. Rücken), Innere Medizin, Sensorik/Kommunikation, Geriatrie/Demenz/Long, Psychiatrie, SoR (4 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Digital: HIIT Krafttraining - effektiv, intensiv und vielseitig - Themenwelt

Bring dein Training auf das nächste Level! In dieser kreativ/effektiv Fortbildung kombinierst du Kraftübungen mit hochintensiven Intervallen und lernst, wie Training zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Stabilität. Du lernst die trainingswissenschaftlichen Hintergründe kennen, passt Übungen an verschiedene Zielgruppen an und entwickelst dein eigenes Konzept. Ziele Highlight: Du lernst deine eigene HIIT-Sequenz direkt in der Praxis an und erhältst wertvolles Feedback für deine Kurse.

Termine:
01. Montag, 04.05.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
02. Montag, 11.05.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Digital: Wahrnehmen, Bewegen, Lernen – Psychomotorik in der pädagogischen Praxis - Themenwelt

Jedes Kind bewegt, spricht und spielt auf seine eigene Art. In dieser digitalen Fortbildung lernst du, die individuelle psychomotorische Entwicklung deiner Kinder verstehen und gezielt zu begleiten. Wir erkunden gemeinsam praxisnahe Strategien und Übungen für Schule, Kita oder Verein, die du direkt mit deiner Gruppe ausprobieren kannst. Nutzen deine Erfahrungsaustausch, um deine pädagogische Arbeit nachhaltig zu stärken und Kinder dort abzuholen, wo sie stehen.

Termine:
01. Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
02. Dienstag, 12.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, JL-B (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Klettern an künstlichen Kletteranlagen - Themenwelt

Sicher hoch hinauf! In Kooperation mit dem DAV Siegburg lernst du in dieser praxisnahen Fortbildung die essenziellen Kletter- und Sicherungstechniken für künstliche Anlagen. Ziel ist es, eigenständig im Toprope zu sichern und Kletterkursen kompetent zu unterstützen. Ideal für angehende Übungsleiter und alle, die eine funktionale Basis im Klettersport suchen, um sicher und souverän an der Wand durchzuklettern.

Termin:
01. Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Format: Präsenz in der Fritz-Kuhnenstraße Halle Hennef
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung

➡ weitere Informationen

Psychomotorik für Kinder

Entdecke die Verbindung von Körper und Geist!In dieser praxisnahen Fortbildung lernst du, wie Kinder durch Bewegung Erlebtes verarbeiten und ihre Selbstwahrnehmen stärken. Mit kreativen Materialien, Bewegungsbaustellen und sanfter Bewegt Spielideen entwickelst du neue Ansätze für deinen pädagogischen Alltag. Im Fokus nehmen das eigene Erleben und die Freude an der Bewegung – Ideal für alle, die motorische und emotionale Kompetenzen spielerisch fördern wollen.

Termin:
01. Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Bonn-Duisdorf
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR, JL-B (8 BeKo: BeGS, GM, Bewegungsförderung in Verein und Kita (8 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Digital: Qigong auf dem Hocker - Sanfte Bewegung im Sitzen - Themenwelt

Diese digitale Fortbildung dreht auf dem Stuhl! In dieser Online-Fortbildung lernst du, wie die Heilsamen Bewegungen effektiv im Sitzen umgesetzt werden. Das Ergebnis ist ein wirksames, barrierearmes Training, das sich perfekt für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder für kurzzeitige Einheiten zwischendurch eignet. Erweitert dein Repertoire um ein inklusives Angebot, das Entspannung und Fitness für jeden zugänglich macht.

Termine:
01. Montag, 11.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
02. Montag, 25.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Kinderyoga - Themenwelt

Schaffe Ruhiemoment für Kids von 3 bis 8 Jahren! In diesem Online-Lehrgang lernst du, wie Yoga durch Geschichten, Rituale und Visualisierungen zu einer Kleinen wird. Vier kleinen Massagetechniken bis hin zu rhythmisierenden Elementen – du erhältst ein volles Paket an Praxisideen, um Entspannung und Konzentration direkt in deinen pädagogischen Alltag zu integrieren. Ideal für alle, die Achtsamkeit kindgerecht und lebendig gestalten wollen.

Termine:
01. Montag, 11.05.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
02. Montag, 25.05.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Format: Online-Fortbildung über Zoom
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)
Lizenzwert: 8 LE im Rahmen der modularen GL-C Ausbildung (Themenwelt)

➡ weitere Informationen

Spielerische Ausdauerschulung für Kids von 12-18 Jahren

Ausdauertraining und Spaßsport? Das geht!Lernen Sie, wie Sie Ausdauer Workshop erfahrst du, wie die Kids Ihrer Gruppe ihre Ausdauer und Ihren Willen, Ihre Anstrengungen ausdauernd zu meistern. Wir erproben gemeinsam Spiele und Übungsformen, die du direkt auf deine Gruppe in Schule, Kita oder Verein anpassen kannst. Es ist kein Synergie-Effekt, der nicht nur die Fitness stärkt, sondern den Kids echte Erfolgserlebnisse im Alltag liefert.

Termine:
01. Samstag, 16.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
02. Sonntag, 31.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Bonn-Duisdorf
Lizenzverlängerung: GL-C, JL-C (15 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Bewegtes Altern - Mit Sicherheit aktiv bleiben - Themenwelt

Die Beweglichkeit wird zunehmend bewusst! Lernen Sie, wie Sie Ihre Mobilität lebenslang fit, aktiv und mit Sicherheit Knochen und Empfehlen und die Bestimmtheit dieser Menschen empfiehlt. Wir erleben die medizinischen Grundlagen des Alterns und entwickeln in der Praxis einen gesunden Bewegungsmix! Die Fokus liegt dabei auf Koordination und Gleichgewicht – die wichtigsten Helfer zur Sturzprävention und für ein langes, selbstständiges Leben.

Termin:
01. Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Format: Präsenz im Berufsbildung Siegburg
Lizenzverlängerung: GL-C, SoR (8 Lerneinheiten)

➡ weitere Informationen

Kreissportbund Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstraße 4, 53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 9 31 00 - 0 Fax: 02241 / 9 31 00 - 20 Mail: info@kspbrs.de
E-Mail: kurse@kspbrs.de Homepage: www.kspbrs.de
Präsidium: Wolfgang Müller (Präsident)
Stellvertretende: Karl-Heinz Carle, Olaf Pohl, Robert Kaiser, Schatzmeister: Lars Rodenbach
Vereinsregisternummer: 858 beim Amtsgericht Siegburg

Abmeldeliste | unsubscribe | Lien de désinscription