

Newsletter
KreisSportBund Hildesheim



aktuell

Juli 2023



www.facebook.com/KSBHI/



[@ksb_hildesheim](https://www.instagram.com/ksb_hildesheim)

Homepage
www.ksb-hi.de

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

es gibt wieder Neuigkeiten aus dem Sportpark an der Jahnstraße, bitte beachten Sie besonders unsere Terminhinweise. Viel Spaß bei der Lektüre des „KSB-aktuell“ wünscht

Ihre KSB-Geschäftsstelle

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles aus der Geschäftsstelle	3
Booster für Sportstätten in ganz Niedersachsen: Land und LSB stellen 13 Millionen Euro Fördermittel für die energetische Sanierung von Sportstätten zur Verfügung	3
Niedersachsen lernt Schwimmen Phase 4 gestartet.....	5
Jetzt Nominierungen für Ehrenamt überrascht vernehmen	6
Bildung	7
Aus-, Fort- und Weiterbildung	7
Sportabzeichen	8
AfterWorkOutDay am 28. Juni 2023 in Hannover	8
Sportjugend	9
Jetzt zu der Sportassistenten-Ausbildung in den Herbstferien anmelden	9
„Startklar in die Zukunft – Sport und Bewegungscamps“ 2022/23.....	10
Vereins & Organisationsentwicklung	11
Die Vereinswebsite - das digitale Aushängeschild deines Sportvereins	11
Jetzt als Freiwilligenmanger*in in Hildesheim ausbilden lassen	12
Best Practice Beispiele im Bereich Digitalisierung gesucht	13
Aus den Vereinen	14
Frauen Power bei Shotokan Hildesheim	14
Sonstiges.....	15
Aktuelle Beiträge auf der KSB-Internetseite.....	15
Anstehende Bildungstermine	15

Aktuelles aus der Geschäftsstelle

Booster für Sportstätten in ganz Niedersachsen: Land und LSB stellen 13 Millionen Euro Fördermittel für die energetische Sanierung von Sportstätten zur Verfügung

Manke: „Damit bekommt der organisierte Sport einen echten Booster in die Hände, um Sportstätten in ganz Niedersachsen energetisch zu modernisieren“

Rawe: „Mit dem Sportministerium haben wir die Voraussetzungen in kurzfristiger und konstruktiver Zusammenarbeit geschaffen“

Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen stellt ab dem 01.08.2023 zusätzlich 13 Millionen Euro bereit, damit Sportvereine, Sportbünde und Landesfachverbände ihre vereinseigenen Sportanlagen sowie Sportleistungszentren und Sportschulen energetisch sanieren können. Die Mittel stammen aus dem im Januar gestarteten LSB-Förderprogramm „Zuschüsse zur finanziellen Entlastung aufgrund gestiegener Energiekosten“. Dafür hatte das Land Niedersachsen 30 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Nachdem aus diesem Programm - insbesondere aufgrund diverser politischer Gegenmaßnahmen wie der Gaspreisbremse – nicht so hohe Mittel abgefließen waren, wie zunächst angenommen, wurde eine entsprechende Ergänzung der Richtlinie möglich. Diese wird insbesondere der energetischen Sanierung von Sportstätten in ganz Niedersachsen zugutekommen.

Anfang Juli hat das LSB-Präsidium dazu entsprechende Ergänzungen der aktuellen Richtlinien „Förderung des Sportstättenbaus“ und „Förderung von investiven Maßnahmen für verbandliche Sportleistungszentren und landesweit bedeutende Sportschulen“ beschlossen. Diese tritt am 01.08.2023 in Kraft. Ab dann können online Anträge über das LSB-Förderportal gestellt werden. Die überarbeiteten Förderrichtlinien sind bis zum 31. Dezember 2025 gültig.

Der Staatssekretär für Inneres und Sport, Stephan Manke, sagt: „Sport ist dynamisch und hat die Zukunft im Blick. Genau das zeigt auch die Anpassung der Richtlinien des 30 Millionen-Euro-Programmes aus diesem Januar. Viele Sportstätten in Niedersachsen sind noch nicht auf dem aktuell möglichen Stand der energetischen Sanierung, bspw. wenn es um Photovoltaik auf den Dächern und einige andere Maßnahmen geht. Vieles was sinnvoll wäre, kann noch ergänzt werden. Dafür brauchen die Vereine entsprechende Förderungen. Es ist richtig und wichtig, dass der LSB in Abstimmung mit meinem Haus das 30 Millionen-Euro-Programm angepasst hat. Der organisierte Sport bekommt damit einen echten Booster in die Hände, um die Sportstätten in ganz Niedersachsen energetisch zu modernisieren. Fast jede und jeder Dritte in Niedersachsen ist Mitglied in einem Sportverein. Die Bürgerinnen und Bürger haben Sportstätten verdient, die auch energetisch in einem guten Zustand sind.“

„Wir danken Sportministerin Daniela Behrens für den vertrauensvollen und offenen Austausch, diesen Förderschwerpunkt für den Sport in Niedersachsen zu setzen. Mit dem Sportministerium haben wir die Voraussetzungen in kurzfristiger und konstruktiver Zusammenarbeit geschaffen“, sagt der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe.

„Der Sanierungsbedarf für vereinseigene Sportstätten beträgt nach einer aktuellen Erhebung des LSB bei seinen Mitgliedsvereinen bis zum Jahr 2033 über 500 Millionen Euro. Die Fördermittel aus dem Programm ‚Zuschüsse zur finanziellen Entlastung aufgrund gestiegener Energiekosten‘ sind daher ein wichtiger Schritt, um die Sportvereine, Sportbünde und Landesfachverbände in Niedersachsen nachhaltig zu unterstützen“, erläutert LSB-Vorstandsvorsitzender Reinhard Rawe.

Mit den Ergänzungen der Richtlinien sind deutlich höhere Förderzuschüsse des LSB für Maßnahmen der Energieeinsparung verbunden: Sportvereine können bis zu 50 Prozent der förderfähigen Ausgaben (max. 200.000 Euro) als Zuschüsse beantragen und Träger von Landesleistungszentren sowie Sportschulen bis zu 80 Prozent.

Mit Blick auf den Klimawandel oder den Umweltschutz fördert der LSB darüber hinaus weitere Maßnahmen im Sportstättenbau.

So wird die Reduzierung des Wasserverbrauchs bei Freiflächen über die Richtlinie „Förderung des Sportstättenbaus“ mit bis zu 30 Prozent und über die Richtlinie zur „Förderung von investiven Maßnahmen für verbandliche Sportleistungszentren und landesweit bedeutende Sportschulen“ mit bis zu 50 Prozent der förderfähigen Ausgaben bezuschusst.

In Niedersachsen gibt es rund 13.500 Sportanlagen bei Sportvereinen, 21 Landesleistungszentren sowie 10 Sportschulen mit landesweiter Bedeutung.

Mehr Information:

Link zum LSB-Förderportal: <https://www.lsb-nds.net/>

Niedersachsen lernt Schwimmen Phase 4 gestartet

Das Niedersächsische Kultusministerium hat dem LandesSportBund (LSB) Niedersachsen 895.000 Euro zur Förderung von Schwimmkursen außerhalb des Unterrichtes bereitgestellt. Damit kann das Förderprogramm „Niedersachsen lernt Schwimmen“ bis Ende 2023 fortgesetzt werden. Die Schwimmkurse werden vom Landesschwimmverband Niedersachsen und dem DLRG Landesverband Niedersachsen angeboten. Die Finanzmittel stammen aus Haushaltsmitteln 2023 des Niedersächsischen Kultusministeriums, die über die sogenannte politische Liste zweckgebunden für dieses Förderprogramm eingesetzt werden sollen. „Wir bedanken uns bei der Kultusministerin und den Fraktionen im Niedersächsischen Landtag, die uns bei der Umsetzung dieser wichtigen Angebote für Kinder und Jugendliche unterstützen. Besonders erfreulich ist, dass wir den Zuschuss pro Kurs um 100 Euro auf 500 Euro für die Vereine erhöhen können“, sagt der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe für die Partner.

Bedarf weiter hoch

Das Förderprogramm „Niedersachsen lernt Schwimmen“ besteht seit dem Schuljahr 2015/2016. Landesweit haben seitdem mehr als 13.500 junge Menschen in rund 1.300 Kursen Schwimmen gelernt. Rawe weiter: „Die Nachfrage ist aber weiterhin sehr hoch.“

„Schwimmfähigkeit ist Lebenskompetenz“

Niedersachsens Kultusministerin Julia Willie Hamburg stellt heraus: „Wer einmal richtig Schwimmen gelernt hat, verlernt es ein Leben lang nicht. Grundfertigkeiten im Schwimmen sind elementar und sie können Leben retten. Leider hat die Schwimmfähigkeit vieler Kinder und Jugendlicher in der Corona-Pandemie erheblich gelitten und muss deutlich verbessert werden. Wegen geschlossener Schwimmbäder hatten sie nicht die Chance, das Schwimmen zu lernen oder ihre Fertigkeiten zu verbessern. Deshalb freue ich mich umso mehr, dass wir zusätzliches Geld zur Förderung von Schwimmkursen außerhalb der Schule zur Verfügung stellen können, um die pandemiebedingten Schwimmdefizite bei Schülerinnen und Schülern weiter abzubauen.“

Die Sportjugend Niedersachsen ist für die Koordination des Programms zuständig. Deren Vorsitzender Reiner Sonntag sagt: „Schwimmen ist ein elementares Stück Lebensqualität und Sport für die Menschen in Niedersachsen. Wir haben die Nordsee mit unzähligen Stränden, knapp 200 Badeseen und unzählige Hallen- und Freibäder. Darum ist es unglaublich wichtig, dass die Kinder schwimmen können und es möglichst früh lernen. Schwimmen zu können ist nicht nur eine Lebens-, sondern auch eine Überlebenskompetenz.“

„Kursabwicklung erfreulich einfach“

Der Präsident des Landesschwimmverbandes Niedersachsen, Wolfgang Hein, dankt der Kultusministerin für die erneute Unterstützung beim Ausbau der Schwimmfähigkeit von Kindern. „Ihnen die wunderbaren Eigenschaften von Wasser zu vermitteln und so deren Sicherheit beim Aufenthalt im und am Wasser zu erhöhen, ist eine der Kernaufgaben der Vereine im Landesschwimmverband. Wir hoffen sehr, dass sie erneut die Chance ergreifen, das Schwimmen in der Bevölkerung nachhaltig zu verankern. Dazu gehört aber auch, dass die Badbetreiber mit den Vereinen kooperieren und die Wasserflächen zur Verfügung stellen. Die Abwicklung der Kurse ist erfreulich einfach: Kurs anmelden – Kurs durchführen – Abrechnung mittels Teilnehmerliste beim LSN, der Lebensrettungsorganisation oder der Sportjugend einreichen. Und dann – Ab ins Schwimmbad!“

Für den DLRG Landesverband Niedersachsen sagt dessen Präsident Dr. Oliver Liersch: „Die Schwimmfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ist bedenklich schlecht, die Pandemie hat zudem ihren Beitrag geleistet.

Offizielles Mitteilungsblatt des KreisSportBund Hildesheim e. V. Juli 2023

Die Gefahren am und im Wasser steigen hierdurch. Wir stehen vor einer großen gesamtgesellschaftlichen Aufgabe, das Förderprogramm ist da eine Hilfe.“

Mehr Infos zum Förderprogramm und die Antragsformulare finden sich hier:

Sportjugend Niedersachsen

<https://www.sportjugend-nds.de/jugendarbeit/niedersachsen-lernt-schwimmen>

Landesschwimmverband Niedersachsen

<https://lsn-info.de/breiten-nachwuchssport/projekte-und-wettbewerbe-fuer-vereine-schulen-und-kitas/niedersachsen-lernt-schwimmen/>

DLRG Landesverband Niedersachsen

<https://niedersachsen.dlrg.de/informieren/der-landesverband/projekte/>

Jetzt Nominierungen für Ehrenamt überrascht vernehmen

Nachdem wir den Aktionszeitraum von "Ehrenamt überrascht" dieses Jahr erstmals geändert haben, ist es weiterhin möglich engagierte Personen zu nominieren! Bereits seit dem 12. April bis zum 15. Oktober 🎃 knallen im ganzen Land wieder die Konfetti-Kanonen und ihr dürft eure Engagierten und Ehrenamtlichen überraschen.

Jedes überraschte Gesicht bestätigt, wie unverzichtbar Ehrenamtliche und Engagierte für die Sportorganisationen sind. Von daher beschert ihnen einen persönlichen Gänsehautmoment. Wir freuen uns auf die unzähligen überraschten Gesichter.

Die Nominierung könnt ihr über die Seite der Vereinshelden vornehmen. Nominiert eine Person pro Verein unter:

<https://vereinshelden.org/wertschaetzen/ehrenamt-ueberrascht/>



Bildung

Aus-, Fort- und Weiterbildung

23. Sept Körperwahrnehmung und Entspannung 9 - 18 Uhr (10 LE)
11. Nov Die Wirbelsäule – Dysfunktionen erkennen und beheben (9 LE auch „B“)
12. Nov Basis Fuß 9 - 13 Uhr (5 LE auch "B")
18./19. Nov 15 Stunden Kompaktfortbildung, (15 LE) in HI

Fobi: Fortbildung, in der Regel sind 15 LE zur Verlängerung der ÜL Lizenz nötig

LQZ: in lokalen Qualitätszirkeln sind Übungsleiter, Sportlehrkräfte und pädagogische Fachkräfte eingeladen, sich über Themen, die in der Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen sowie Kindertagesstätten liegen, fortzubilden und auszutauschen.

Q: Qualifix ist ein Weiterbildungsangebot für Vereinsvorstände und Vereins-Mitarbeiter

Anmeldungen und Infos für alle Veranstaltungen wie immer im [LSB-Bildungsportal](#).

Nachfragen über staffeldt@ksb-hi.de

Lizenzverlängerungen

Viele Lizenzen laufen Ende des Jahres aus, mittlerweile wird aber auch tagesaktuell ausgestellt und verlängert. Bitte die Verlängerungen immer beim ausstellenden Verband/Sportbund vornehmen lassen. Bitte beachten, dass die Verlängerungen frühestens zwei Monate vor Ablauf im Lizenzportal bearbeitet werden können. In der KSB Hildesheim Geschäftsstelle können LSB C - Breitensport und LSB B – Präventionssport Lizenzen aus der Sportregion HI-PE-SZ verlängert werden.

Sportabzeichen

AfterWorkOutDay am 28. Juni 2023 in Hannover

Höher, schneller, weiter – oder doch zumindest so hoch, schnell und weit, dass es fürs Deutsche Sportabzeichen reicht: Zuletzt haben sich im Erika-Fisch-Stadion in Hannover rund 100 Teilnehmende mächtig ins Zeug gelegt. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat gemeinsam mit der Krankenkasse BKK24 und mit Unterstützung des LSB Niedersachsen sowie des SSB Hannover den AfterWorkOutDay veranstaltet. Hierzu konnten sich Teams aus jeder Art von Betrieb kostenlos anmelden. Für gute Stimmung beim AfterWorkOut-Day sorgte nicht nur das ideale Sportwetter mit milden Temperaturen und Sonnenschein, sondern auch ein attraktives Rahmenprogramm, moderiert von NDR1-Sprecher Andreas Kuhlage. Mit dem Smoothie-Bike der BKK24 konnten sich alle Anwesenden selbst mit einem gesunden Snack versorgen. „Es war eine gelungene Veranstaltung, die Teilnehmenden haben tolle Leistungen gezeigt – und alle, die dabei geholfen haben, auch“, resümierte BKK24-Regionalleiter Vahdet Soy-sal.

Fast 50 ehrenamtliche Prüfer*innen des Stadtsportbunds Hannover stoppten Zeiten bei Langstrecke und Sprint, maßen Ergebnisse im Springen und Werfen. Zum Schwimmen konnten die Teilnehmenden ein kostenloses Shuttle zum Ricklinger Bad nutzen. Etwa zwei Dritteln der Angetretenen gelang es bei diesem Rundum-Service, das Sportabzeichen in einem Rutsch abzulegen.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung belohnt die BKK24 als nationaler Förderer des Deutschen Sportabzeichen jedes erreichte Abzeichen mit fünf Euro für das jeweilige Betriebs-Team. Mehr Infos gibt es hier: [Weiterlesen](#)



(Foto: DOSB/Cem Kazma)

Sportjugend

Jetzt zu der Sportassistenten-Ausbildung in den Herbstferien anmelden

Ihr wisst noch nicht, was Ihr in den Herbstferien macht? Ihr seid 13-15 Jahre alt? Ihr habt Interesse erste Erfahrungen im Anleiten von Sportgruppen zu erlangen? Dann haben wir für euch genau das richtige im Angebot - unsere Sportassistenten-Ausbildung in Hildesheim.

Über 4 Tage lernt Ihr zusammen mit der Ausbildungsgruppe und erfahrenen Referent*innen wie es ist vor einer Gruppe zu stehen und kleinere Spiele und/oder Sportarten anzuleiten. Dabei könnt Ihr euch selbst ausprobieren und werdet mit hilfreichen Infos ausgestattet. In einer sehr praxisorientierten Ausbildung kommt der Spaß auch nicht zu kurz. Die vier Tage verbringt Ihr dabei bei uns in der KSB Lehrstätte (Jahnstraße 52, 31137 Hildesheim).

Hat die Ausbildung dein Interesse geweckt melde dich direkt über das LSB-Bildungsportal unter: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/28395> an.

Sportassistenten/in- Ausbildung



Was bringt mir die Ausbildung?

- erhalte erste Einblicke in die Arbeit eines Übungsleiters
- lerne das Anleiten von Gruppen
- plane und setze dein eigenes Projekt um
- praxisnahes Lernen
- viel Spaß
- erhalte Infomaterialien und ein Zertifikat

Wann?

23.10.-26.10. (Mo.-Do.)

Wo?

KSB-Lehrstätte (Hildesheim)

Wie viel?

50€*

Anmeldung:

LSB-Bildungsportal

Voraussetzung: Mitglied im Sportverein

„Startklar in die Zukunft – Sport und Bewegungscamps“ 2022/23

Wie bewerten Sie das Sonderförderprogramm? / Wir brauchen Ihr Feedback

Mehr als 50.000 junge Menschen bis 27 Jahren haben sich an rund 1600 Sport- und Bewegungscamps beteiligt, die 548 Sportvereine zwischen Dezember 2021 und Juni 2023 angeboten haben: Grundlage waren Fördermittel des Landes Niedersachsen aus dem Aktionsprogramm „Startklar in die Zukunft“, die über den LandesSportBund (LSB) Niedersachsen und seiner Sportjugend über ein digitales Förderprogramm ausgegeben wurden.

„Wir sind darin bestrebt, die Abwicklungsprozesse zukünftiger Förderprogramme nach den Bedürfnissen und Wünschen der Antragstellenden zu verbessern und unsere Services zu steigern. Daher wollen wir von unseren Mitgliedsvereinen wissen: Wie bewerten Sie das Förderprogramm und seine Richtlinie, welche Anpassungen sind notwendig? Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Bewertung“, sagt der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe.

Die Online-Befragung wird anonym ausgewertet. Eine Teilnahme ist ab 20. Juli 2023 möglich.

Über folgenden Link gelangen Sie zum Fragebogen: <https://forms.office.com/e/ZLygyQbvfhf>



Vereins & Organisationsentwicklung

Die Vereinswebsite - das digitale Aushängeschild deines Sportvereins

Online-Infoveranstaltung am 07. September

Der Wunsch nach digitalen Vereinsservices wird bei Sporttreibenden immer größer. Die Onlinebuchung von Kursen und Sportangeboten, die Anmeldung für das Feriencamp oder der digitale Mitgliederantrag: Ein moderner Webauftritt trägt maßgeblich dazu bei, neue Mitglieder und Sponsoren zu gewinnen und unterstützt die Geschäftsstelle bei ihrer täglichen Arbeit

"Sportdeutschland - Die Vereinswebsite" unterstützt deinen Verein oder Sportverband dabei, die Außendarstellung im Internet zu modernisieren und Onlineservices zu schaffen, die heute jeder auf einer modernen Website erwartet.

Wir vom KSB Hildesheim und vom LandesSportbund Niedersachsen geben für den organisierten Sport in Niedersachsen zusammen mit dem Anbieter (NETZCOCKTAIL) einen ersten Einblick, welche Möglichkeiten "Sportdeutschland - Die Vereinswebsite" für einen Verein bietet.

Dabei können konkrete Rückfragen an den Anbieter zur Umsetzung und Anwendung gestellt werden.

Moderation: Philipp Garmann

Referent (NETZCOCKTAIL): Marc-Henning Hütte

Anmeldung unter: <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/29922?cHash=3fc8ed224fba68912266728860eaf042>

Jetzt als Freiwilligenmanager*in in Hildesheim ausbilden lassen

Vom 22.-24.09.2023 kannst du dich als Freiwilligenmanager bzw. -managerin qualifizieren

Was wäre dein Sportverein oder Sportverband ohne die vielen großartigen Engagierten und vielen freiwilligen helfenden Hände?

Doch was bedeutet in diesem Zusammenhang eigentlich „Freiwilligenmanagement“?

Freiwilligenmanagement hat das Ziel Engagement nachhaltig zu fördern. Freiwilligenmanager und Freiwilligenmanagerinnen sind das Bindeglied zwischen Engagierten und ihrem Verein. Sie beschäftigen sich zum Beispiel mit der Gewinnung, Förderung und Anerkennung von Freiwilligen. Dadurch können optimale Rahmenbedingungen für Engagierte entstehen und jeder kann mitmachen und sich wohlfühlen.

Weitere Informationen erhältst du im Bildungsportal des LandesSportBundes Niedersachsen. Dort kannst du dich auch für das Basismodul anmelden:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche/kurs/detail/24560?cHash=a1b4924c6de70c7c5dca81ca4fa48ca3&fbclid=IwAR2gEogXNUZg98Glf6en-pcMfXXKvmG0pqZ9gW0mKrV5mzNxXKJVKrrhUL1U>



Basismodul Freiwilligenmanagement

Best Practice Beispiele im Bereich Digitalisierung gesucht

Gemeinsam wollen wir mit Ihnen die digitale Zukunft des Sports gestalten.

Nutzen Sie schon digitale Lösungen in Ihrem Sportverein? Angefangen von der Buchhaltung bis zur Planung von Veranstaltungen über Online-Kommunikationsplattformen - erzählen Sie uns von Ihrer Digitalisierung! Der LandesSportBund Niedersachsen ist auf der Suche nach Best Practice Beispielen von Digitalisierung im Sportverein. Diese Beispiele werden auf dem Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungs-System (VIBSS) veröffentlicht.

Mit Hilfe von Best Practice Beispielen können wir die Digitalisierung im Sport noch effizienter gestalten. Lernen Sie voneinander und miteinander, kommen Sie in den Austausch und gestalten Sie die digitale Zukunft im Sport mit.

Erzählen Sie uns hier von Ihren digitalen Lösungen: <https://lsb-niedersachsen.vibss.de/vereinsmanagement/digitalisierung-im-sportverein/best-practice-beispiele>



**Wir suchen eure digitalen
Lösungen im Sportverein**

Berichtet uns über eure großen
und kleinen Erfolge im Bereich
Digitalisierung und seid Vorbild
für andere!

Jetzt Vorbild werden unter
www.lsb-niedersachsen.vibss.de



Aus den Vereinen

Frauen Power bei Shotokan Hildesheim

Selbstverteidigungskurs von Frauen für Frauen

Wann: 09. September 2023 (Samstag) von 10:00 - 14:30 Uhr

Wo: Turnhalle des Goethegymnasiums, Braunschweiger Str. 29

Wer: Iulia Circa (4. DAN Shotokan Karate Do)

Kosten: 10,00 EUR

Teilnahme: ab 14 Jahren (nur für Frauen)



weitere Infos unter: www.shotokan-hildesheim.de/sv-lehrgang

Anmeldung per Mail unter: sv@shotokan-hildesheim.de

Der Karateverein Shotokan Hildesheim führt Anfang September einen Selbstverteidigungskurs für weibliche Jugendliche (ab 14 Jahren) und Frauen durch. Ziele des Kurses: Gefahrenpotenziale erkennen, Selbstbewusstsein stärken, Techniken gegen die häufigsten Angriffe in Rollenspielen vertiefen, Schwachstellen des Gegners erkennen und zum eigenen Vorteil nutzen. Die vermittelten Techniken basieren auf den natürlichen Bewegungsabläufen des Körpers. Es wird hierbei auf leicht erlernbare Techniken gesetzt, die keinerlei Vorwissen oder körperliche Voraussetzungen erfordern.

Die Lehrgangsleiterin - Iulia Circa -, selbst eine erfahrene Kampfsportlerin mit über 30 Jahren Erfahrung in der Kampfkunst Karate und Inhaberin des 4. DAN schafft es immer wieder selbst Menschen, die bisher keinerlei Berührungspunkte mit Kampfsport hatten, zu begeistern und die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen.



Sonstiges

Aktuelle Beiträge auf der KSB-Internetseite

Auf unserer Internetseite gibt es immer etwas Neues zu entdecken... Schauen Sie doch mal vorbei unter www.kreissportbund-hildesheim.de! Neues finden Sie auch auf unserer Facebookseite unter <https://www.facebook.com/KSBHI/> oder auf Instagram [ksb_hildesheim](#).

Anstehende Bildungstermine

KSB Hildesheim e.V./Sportregion

07.09.23	<u>Die moderne Webseitenlösung für Sportvereine</u>	Online	5\21\29922
23.09.23	Körperwahrnehmung und Entspannung	Hildesheim	2\21\27487
23.10.23 bis 26.10.23	<u>Sportassistenten-Ausbildung</u>	Hildesheim	1\21\28395
11.11.23	C30 (Blended Learning Format)	Online/Peine	2\13\28218
11.11.23	Die Wirbelsäule – Dysfunktionen erkennen und beheben	Hildesheim	2\21\28419