



# NEWSLETTER

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in kompakter Form übersenden wir euch nachfolgend einige Infos aus dem Kreissportbund Recklinghausen und der Sportjugend im Kreissportbund Recklinghausen:

## In diesem Newsletter informieren wir über die Aus- und Fortbildungen im ersten Quartal des Jahres 2024

Gleich zu Jahresbeginn starten wir direkt im ersten Quartal mit zahlreichen Aus- und Fortbildungen durch.

- [Übungsleiter\\*innen-C Ausbildung](#)
  - Basis- (16.02.2024) & Aufbaumodul (02.03.2024) in Recklinghausen

Euch erwarten zudem die folgenden Fortbildungen:

- [08.02.2024: Prävention sexualisierter Gewalt](#)
  - Lehrgangleitung Lars Mitkowski
- [17.-18.02.2024: Kraft und Intervall](#)
  - Lehrgangleitung: Martina Sattler
- [18.02.2024: Sport- & Ernährung Grundlagen](#)
  - Lehrgangleitung: Inga Mohr
- [22.-23.02 .2024: Sport-Ernährung Aufbau](#)
  - Lehrgangleitung: Inga Mohr
- [09.03.2024: Rücken-Kraft Beweglichkeit](#)
  - Lehrgangleitung: Frank Beckert
- [16.-17.03.2024: Tanzen ohne festen Partner](#)
  - Lehrgangleitung Birgit Räder
- [20.03.2024: Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein](#)
  - Lehrgangleitung Dirk Schröter
- [22.03.2024: Sportabzeichen Fortbildung](#)
  - Lehrgangleitung: Thomas Michalak
- [23.03.2024: Functional Fitness mit der Kettlebell](#)
  - Lehrgangleitung Max Wils

Die Aus- und Fortbildungen stellen wir euch im Rahmen dieses Newsletters vor. Weitere Informationen zu den Aus- und Fortbildungen findet ihr im Bereich *Angebote* unserer [Homepage](#).



**SPORTJUGEND *im***  
**KREISSPORTBUND**  
**RECKLINGHAUSEN**





KREISSPORTBUND  
RECKLINGHAUSEN

Übungsleiter\*innen-  
Ausbildung in  
Recklinghausen



**Neue Übungsleiter\*innen werden ausgebildet**  
*Basismodul (Start 16.02.24) und Aufbaumodul (Start 02.03.24)*  
*sind ausgeschrieben!*

#### Übungsleiter-C Ausbildung im ersten Halbjahr 2024

Habt ihr schon gesehen, dass wir auch in 2024 wieder verschiedene Übungsleiter\*innen Ausbildungen anbieten?

Das Basismodul findet vom 16.02.2024 - 02.03.2024 statt. Das Aufbaumodul schließt daran an und Endet am 26.05.2024. Beide Ausbildungen finden in den Räumlichkeiten des Hittorf Gymnasiums statt und werden von Rainer Peters geleitet.

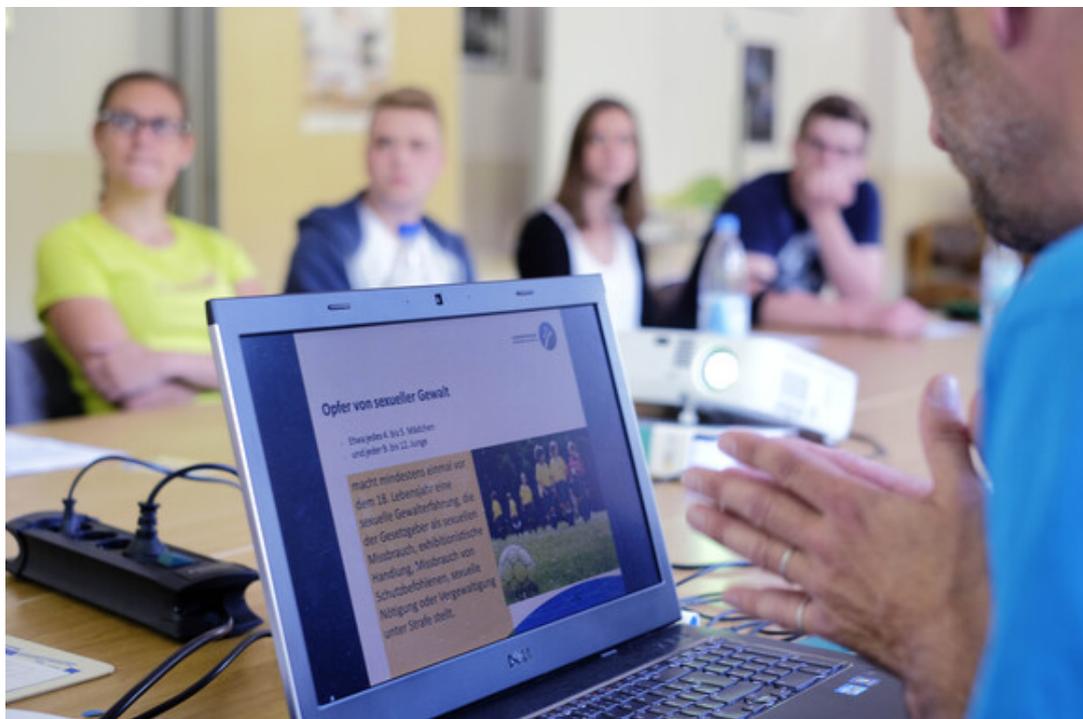
Nachfolgend findet ihr die Verlinkungen der Ausbildungen:

[Basismodul](#)

[Aufbaumodul](#)

Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung.

---



## PRÄVENTION VON SEXUALISierter & INTERPERSONELLER GEWALT IM SPORT

### GEGEN SEXUALISIERTE & INTERPERSONELLE GEWALT IM SPORT – SCHUTZPROZESSE ACHTSAM GESTALTEN

#### Termin

Donnerstag 08.02.2024, 18:00 - 21:30

#### Gebühren/Preise

Teilnahmegebühr 0,00 €

#### Leitung

Lars Mittkowski

## ANMELDUNG

---



## KRAFT UND INTERVALL

### Veranstungszeitraum

17.02.2024 - 18.02.2024

### Gebühren/Preise

mit Vereinsempfehlung 65,00 €

ohne Vereinsempfehlung 130,00 €

### Leitung

Martina Sattler

## ANMELDUNG

---



**Sport- & Ernährung Grundlagen  
(GRUNDLAGEN) BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN**

**Termin**

Sonntag 18.02.2024, 10:00 - 17:00

**Gebühren/Preise**

mit Vereinsempfehlung 45,00 €  
ohne Vereinsempfehlung 90,00 €

**Leitung**

Inga Mohr

**ANMELDUNG**

---



## **SPORT-ERNÄHRUNG (AUFBAUKURS) BEI ERWACHSENEN**

**Veranstaltungszeitraum**  
22.02.2024 - 23.02.2024

**Gebühren/Preise**  
mit Vereinsempfehlung 45,00 €  
ohne Vereinsempfehlung 90,00 €

**Zusatzleistungen**  
0,00 €

**Leitung**  
Inga Mohr

**ANMELDUNG**

---



**RÜCKEN - KRAFT - BEWEGLICHKEIT**  
...DAS EWIGE KREUZ MIT DEM KREUZ

**Termin**

Samstag 09.03.2024, 09:00 - 16:30

**Gebühren/Preise**

mit Vereinsempfehlung 45,00 €

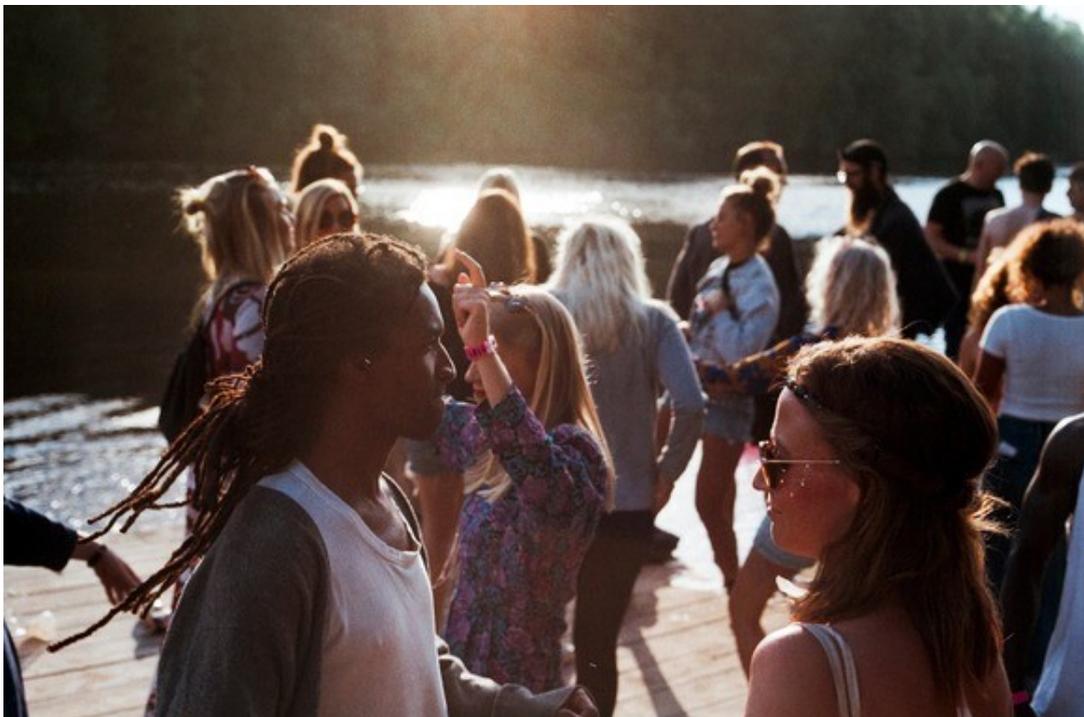
ohne Vereinsempfehlung 90,00 €

**Leitung**

Frank Beckert

**ANMELDUNG**

---



## TANZEN OHNE FESTEN PARTNER

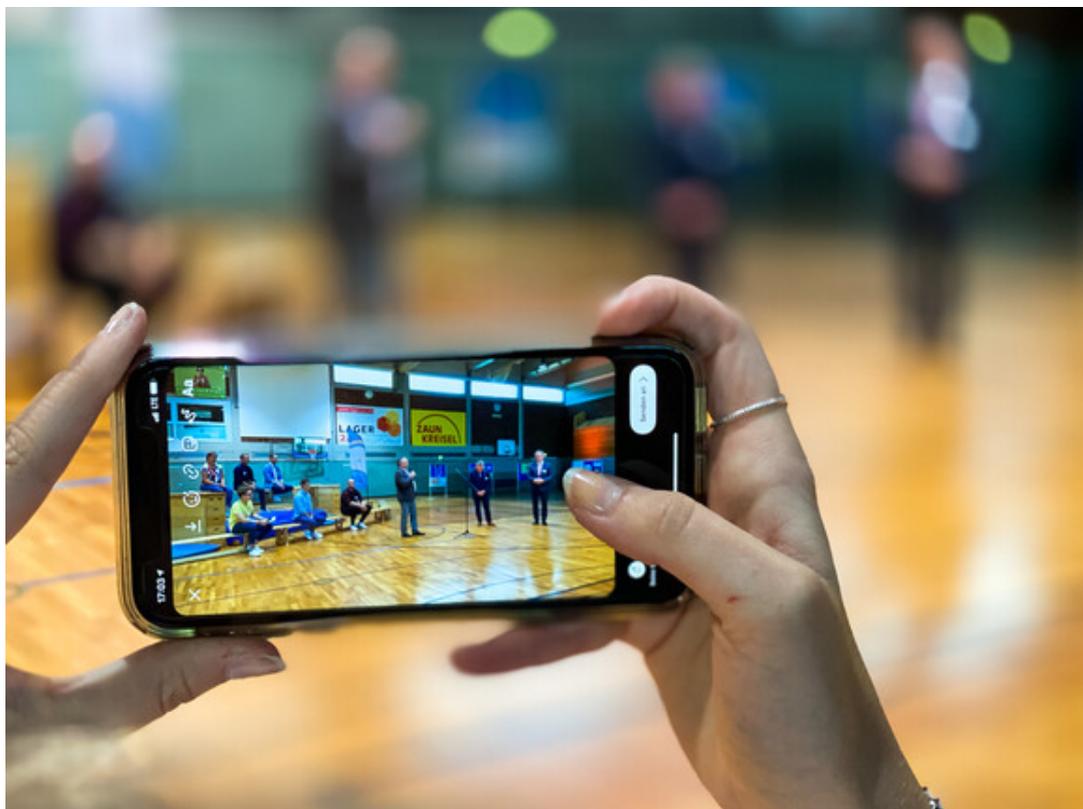
**Veranstaltungszeitraum**  
16.03.2024 - 17.03.2024

**Gebühren/Preise**  
mit Vereinsempfehlung 65,00 €  
ohne Vereinsempfehlung 130,00 €

**Leitung**  
Birgit Räder

**[ANMELDUNG](#)**

---



## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT IM SPORTVEREIN MEINEN VEREIN INS RAMPENLICHT STELLEN

### Termin

Mittwoch 20.03.2024, 18:00 - 21:30

### Gebühren/Preise

Teilnahmegebühr 0,00 €

### Leitung

Dirk Schröter

### Lehrgangsort

Zoom-Meeting

---



**FORTBILDUNG ZUR VERLÄNGERUNG DES „SPORTABZEICHEN PRÜFER\*IN-AUSWEISES“**  
VERLÄNGERUNG DES SPORTABZEICHEN PRÜFER\*IN-AUSWEISES

**Termin**

Freitag 22.03.2024, 18:00 - 19:30

Online Veranstaltung KSB Recklinghausen

Raum: Zoom-Meeting

**Gebühren/Preise**

mit Vereinsempfehlung 15,00 €

ohne Vereinsempfehlung 30,00 €

**Leitung**

Thomas Michalak

**ANMELDUNG**



## Functional Fitness mit der Kettlebell

Unsere neue Fortbildung "Functional Fitness mit der Kettlebell" möchten wir euch genauer vorstellen.

Funktionelles Training ist eine sportartübergreifende Trainingsform, die auch im Breitensport immer beliebter wird. Sie beansprucht unterschiedlichste Muskelgruppen, verbindet Kraft, Koordination und Ausdauer und beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe.

In dieser Fortbildung fokussieren wir uns dabei auf das Trainingsmittel "Kettlebell". Eine Kugelhantel, welche als kompaktes Kleinsportgerät gut in Sporthallen zu lagern ist und auch von Teilnehmenden der Trainingsgruppen selbst mit zum Sport gebracht werden kann.

Teilnehmen können an der Fortbildung alle Interessierten: Egal ob unerfahrene Sportler:innen, Profis oder Trainer:innen.

Geleitet wird die Fortbildung von einem hochkaräter der Functional Fitness Branche: Maximilian Wils, Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Inhaber von **WIKUS Athletics**

In dem Workshop geht es um das Erlernen und die richtige Übungsausführung der gängigen Bewegungsmuster sowie den Aufbau einer Trainingseinheit. Ergänzend wird auf die Vermittlung der Übungen und die Anleitung von Breitensportkursen im Bereich Functional Training eingegangen. Die erlernten Inhalte werden direkt unter Aufsicht der erfahrenen Trainer umgesetzt.

Die Fortbildung findet am 23.03.2024 in der Gustav Adolf Sporthalle in Datteln statt. [Hier](#) gelangt ihr direkt zur Anmeldung.

---



### **Werbung durch den Newsletter**

Nachfolgend stellen wir euch diverse Angebote der Stadtsportverbände und Vereine im Kreis Recklinghausen vor.

Wir laden die Vereine im Kreis Recklinghausen dazu ein, ihre größeren Veranstaltung über uns zu bewerben.

Damit ein Bericht im Newsletter platziert werden kann, benötigen wir die zugehörigen Informationen bis zum 25. des Vormonats.

---

### **Alle Informationen über Aus- Fortbildungen und unsere anderen Projekte aus erster Hand durch unseren Newsletter!**

Dieser Newsletter hat euch nur über Umwege oder durch Zufall erreicht? Zukünftig möchtet ihr aber keinen mehr verpassen?

Dann könnt ihr euch [hier](#) für unseren Newsletter anmelden!

---

Gerne beraten wir euch persönlich und unterstützen euch bei der sportlichen Ausbildung.



Abmeldelink | unsubscribe | Lien de désinscription | Anular suscripción | Link di cancellazione