

## Was kostet die Ausbildung?

### Basismodul C-30 (30 LE)

90 Euro    180,00 Euro\*    360,00 Euro\*\*

### Aufbaumodul C-40 (40 LE)

120,00 Euro    240,00 Euro\*    480,00 Euro\*\*

### Flexbereich C-50 (50 LE)

Preise laut Ausschreibung

In den Lehrgangsgebühren sind die Kosten für (digitale) Lehrmaterialien enthalten.

\* = für Teilnehmende (TN) aus Mitgliedsvereinen anderer LSB

\*\* = für TN, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert oder für diese ehrenamtlich tätig sind.



## Wo gibt es weitere Informationen?

Informationen zur Ausbildung und zu Fortbildungsthemen und -terminen, sowie die Möglichkeit der online Anmeldung findest du im Bildungsportal des LSB Niedersachsen unter:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>



IM LANDESPORTBUND  
NIEDERSACHSEN E.V.

### Herausgeber:

LandesSportBund Niedersachsen e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
[www.lsb-niedersachsen.de](http://www.lsb-niedersachsen.de)

### Abteilung Akademie des Sports Team Bildung/Qualifizierung

### Kontakt:

#### ÜL-C Breitensport

#### Lizenzbearbeitung:

Michelle Langer  
Tel.: 0511 1268-389  
[mlanger@lsb-niedersachsen.de](mailto:mlanger@lsb-niedersachsen.de)

#### Konzeptanfragen:

Andrea Maria Wind  
Tel.: 0511 1268-255  
[awind@lsb-niedersachsen.de](mailto:awind@lsb-niedersachsen.de)

#### Fotonachweis:

© LSB NRW/ A. Bowinkelmann

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

Oktober 2024



IM LANDESPORTBUND  
NIEDERSACHSEN E.V.

## Übungsleiter\*in C-Lizenz des DOSB

Breitensport im Verein

### Basismodul C-30

### Aufbaumodul C-40

### Flexbereich C-50



**DOSB**  
LIZENZ  
AUSBILDUNG

## Warum eine ÜL-C Lizenz machen?

- Gestaltung von abwechslungsreichen, sicheren und motivierenden Sportangeboten durch stetige Impulse, Trainingsmaterialien und das praktische Wissen und Erleben in der Ausbildung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Teamfähigkeit im Umgang mit Gruppen sowie praxisnahe Übung in der Anleitung von Sportgruppen
- Personelle und finanzielle Bereicherung für deinen Sportverein
- Mitglied einer stetig wachsenden Community



## Wer kann teilnehmen?

Um an der Ausbildung teilnehmen zu können sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Die Vollendung des 16. Lebensjahres
- Tätigkeit in einem Sportverein des LSB Niedersachsen e.V./DOSB
- Mitgliedschaft oder Nachweis einer ÜL-Tätigkeit in einem Sportverein des LSB Niedersachsen e. V.
- Praktische Erfahrungen in einer oder mehreren Sportarten

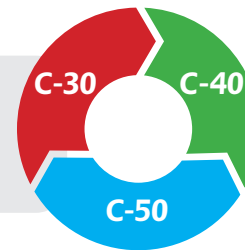
## Folgende Aufgaben müssen während der Ausbildung erfüllt werden

- Aktive Teilnahme an Sportpraxis und Theorie
- Selbstreflexion
- Hospitation in einer Vereinsübungsstunde
- Vorbereitung und Durchführung eines Praxiscoachings
- Erste-Hilfe-Grund-Ausbildung (9 LE), die zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein darf
- Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport: unterschriebene Verhaltensrichtlinie

## Wie ist die Ausbildung organisiert?

Die 120 Lerneinheiten (1 LE = 45 min) gliedern sich in zwei Module C-30 und C-40 sowie einen flexiblen Bereich C-50. Das Basismodul C-30 wird vor dem Aufbaumodul C-40 (Profil Kinder oder Erwachsene) belegt. Für den C-50 Flex Bereich werden 50 LE aus dem kompletten ÜL-C Fortbildungsangebot besucht. Es gibt kein eigenes C-50 Flex Modul! Die Übersicht über die Leistungsnachweise gibt weitere Informationen über Details und Anerkennungsmöglichkeiten.

**ÜL-C Breitensport  
Ausbildung:**  
30 + 40 + 50 = 120 LE



## Welche Inhalte hat die Ausbildung?

### C-30 Sport verstehen und vermitteln:



Die Leitung von Gruppen, das Selbstverständnis der eigenen Rolle als Übungsleiter\*in oder Trainer\*in sowie das Verständnis von Training für die Umsetzung in eigenen Angeboten sind die Kernthemen dieses Moduls.

### C-40 Erwachsene bewegen und begleiten:



Ein zugeschnittenes Trainingsangebot, altersbezogene Bewegungserfahrungen und das Erleben der Gruppengemeinschaft sind zentrale Anliegen im Erwachsenensport. Die Leitung von Erwachsenengruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und die Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis ermöglichen wir eine Vielfalt an Angeboten zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ebenso sind Ernährung und Bewegungstrends im Sport ein Thema.

### C-40 Kinder bewegen und begleiten:



Vielfältige Bewegungserfahrungen, tolle Gruppenerlebnisse und eine intensive Bewegungszeit sind zentrale Anliegen im Kindersport. Die Leitung von Kindergruppen, Entwicklungsphasen, altersgerechtes Training und eine kindgerechte Gestaltung von Übungsstunden werden thematisiert. In der Praxis füllen wir den „Bewegungserfahrungs-Schatz“, spielen Spiele, trainieren spielerisch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer und erproben Trends im Kindersport.

### C-50 Flex:




Die Inhalte werden individuell, je nach Interesse, aus den Fortbildungsangeboten zu ÜL-C zusammengestellt. Es dürfen maximal 5 digitale Fortbildungen mit 2 LE besucht werden. Die Inhalte können interessengesteuert und flexibel aus dem Fortbildungsprogramm aller Sportregionen und nach Rücksprache zum Teil auch der Landesfachverbände gewählt werden.

## Welchen Abschluss kann ich mit der Ausbildung erwerben?

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bist du im Besitz einer Übungsleiter\*innen C-Lizenz im Breitensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).



Lerneinheiten = LE

Präsenz =  | Online + Blended Learning = 