

Aus- und Fortbildungsprogramm
der Sportverbände FL, NF, SL-FL und RD-ECK

#bildung 2020



Ausbildung

Fitness

Senioren

Kinder

DOSB
Sportabzeichen

Jugend

Diverses

Vorwort

*Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,*

wir freuen uns sehr, Ihnen und euch mit diesem Heft das Bildungsangebot der NORD-Sportverbände - KSV Nordfriesland, KSV Rendsburg-Eckernförde, KSV Schleswig-Flensburg und SV Flensburg-Präsentieren zu können.

In übersichtlicher Darstellung findet jeder Sportfan hier schnell das passende, regionale Angebot.

Die nachfolgenden Aus- und Weiterbildungsangebote zeigen die Vielfalt des Sports auf.

Die Breite der Bewegungsangebote spiegelt sich ebenfalls in den Adressaten wieder. Neben Teilnehmenden aus dem Bereich der Übungsleiter, der Lizenzinhaber und der Sportlehrer richtet sich diese Broschüre ebenso an sämtliche Pädagogen, Lehrkräfte sowie alle aktiven Sportler.

Gerne dürfen diese Infos an weitere Interessierte weitergegeben werden.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Aktuelle Änderungen und Ergänzungen finden Sie / findet ihr auf den jeweiligen Homepages der

Sportverbände: www.ksvsl-fl.de

www.ksv-nf.de

www.ksv-rd-eck.de

www.svfl.de

Gerne nehmen wir weitere Anregungen sowie Tipps entgegen.



Rainer Detlefsen

KSV Schleswig-Flensburg



Matthias Hansen

KSV Nordfriesland



Ekkehard Krull

KSV Rendsburg-Eckernförde



Ingo Dewald

Sportverband Flensburg

Fortbildungen

25. Jan.	Fit im Alter (5 LE), Schleswig	12
01. Feb.	Musik und Bewegung „im Rhythmus der Lieder“ (5 LE), Schleswig	14
15. Feb.	Lehrgang zum Erwerb der DSA-Prüfberechtigung (8 LE), Husum	16
22. Feb.	Bodyweight Ganzkörper Workout (6 LE), Schleswig	6
07. März	Varianten im Aufwämbereich (5 LE), Schleswig	6
07. März	24. Sport-Mini-Kongress (5 LE), Eckernförde	7
11. März	Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (4 LE), FL	21
14. März	Aktiv und Gesund in die Zukunft (6 LE), Husum	12
28. März	Faszienübungen für einen schmerzfreien Rücken (5 LE), Nübbel	7
15. April	DSA-Prüfer-Fortbildung „Turnen“ (4 LE), Husum	16
25. April	Lehrgang zum Erwerb der DSA-Prüfberechtigung (8 LE), Schleswig	17
09. Mai	Yoga, Elemente für dein Training (5 LE), Schleswig	8
09. Mai	Entspannung & Stressabbau (5 LE), Nübbel	8
16. Mai	Projektmanagement - Organsiation und Finanzierung der Jugendarbeit im Sportverein (8 LE), Flensburg	18
20. Juni	Drums Alive® (4 LE), Timmaspe	9
20. Juni	Jumper (4 LE), Timmaspe	9
05. Sept.	Musik-Spiel-Tanz (5 LE), Schleswig	14
12. Sept.	Fitness Inspiration (5 LE), Breklum	10
19. Sept.	20. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ (5 LE), Eckernförde	13
26. Sept.	Wege zur Entspannung im Seniorensport (8 LE), Husum	13
31. Okt.	Intervall Fit (8 LE), Husum	10
01. Nov.	Sportverletzungen - Ursachen und Prävention (8 LE), Husum	22
07. Nov.	Motorik für Kids 2 - 6 Jahre (4 LE), Husum	15
07. Nov.	Motorik für Kinder 7 - 12 Jahre (4 LE), Husum	15
08. Nov.	Fitness für den wichtigsten Muskel - Cardiotraining (8 LE), Husum	11
14. Nov.	Mädchen- und Frauen-Fitnesstag (6 LE), Schleswig	11
21.-22. Nov.	Aktiv im Kinderschutz-Qualifizierung von AnsprechpartnerInnen in Sportvereinen, Steinbergkirche	22

Ausbildungen

28. März - 3. April	Jugendgruppenleiterausbildung (JGL), Loopstedt	17
06. - 10. April	Jugendgruppenleiterausbildung (JGL), n.n.	18
05. - 09. Okt.	Jugendgruppenleiterassistentenausbildung (Julas), Güby	19
10. - 16. Okt.	Jugendgruppenleiterausbildung (JGL), Güby	19
12. - 15. Nov..	AktionsleiterIn-Ausbildung (40 LE), Flensburg	20
27. - 29. Nov.	JULEICA für JugendleiterassistentenInnen, Flensburg	20

Übungsleiter C-Lizenz:

KSV SL-FL & NF	Grundkurs (40 LE), Schleswig	8./9.2. & 14./15.3.
	Aufbaukurs (40 LE), Husum	16./17.5. & 6./7.6.
	Schwerpunktkurs „Fitness“ (40 LE), Schleswig	26./27.9. & 24./25.10.
	Prüfung, Schleswig	21.11.
<hr/>		
	DOSB - C-Lizenz Übungsleiter/-in	
	Blocklehrgang Schwerpunkt „Ältere“	
	(berechtigt zum Bildungsurlaub), Schleswig	12. - 16.10.
<hr/>		
KSV RD-ECK	Grundkurs (40 LE), Rendsburg	29./30.8. & 5./6.9. & 12.9.
	Aufbaukurs (40 LE), Rendsburg	13.9. & 26./27.9. & 24./25.10.
	Schwerpunktkurs „Fitness“ (40 LE), Rendsburg	31.10./1.11. & 14./15.11.
	Prüfung, Rendsburg	28.11.
<hr/>		
SV FL	Schwerpunktkurs „Kinder“, Flensburg	5./6.9. & 12./13.9
	Prüfung, Flensburg	27.9.

Lehrgangsgebühr:

Die Gebühr beträgt pro Block (Grund-, Aufbau- und Schwerpunktkurs) je 60,- €.

Voraussetzung für die Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres.

KSV RD-ECK	Antara [®] - Modul A, Owschlag	7./8.11.2020
	Antara [®] - Modul B, Owschlag	5./6.12.2020
	Antara [®] - Modul D, Owschlag	5. - 7.2.2021
	Prüfung, Owschlag	6.3.2021

Lehrgangsgebühr:

Die Gebühr beträgt für alle Module inkl. Prüfung 790,- €

25. April Slingtraining (9 LE)

Diese Ausbildung richtet sich an alle Übungsleiter die mit der Zeit gehen wollen. Der Tageslehrgang beinhaltet folgendes: Philosophie, Handling, Einsatzmöglichkeiten, Übungsvariation, Kursgestaltung. Sling Training kurz erklärt Sling Training bezeichnet das Training mit dem Sling Trainer, auch Schlingentrainer genannt. Der Sling Trainer besteht aus Gurten, Griffen und Schlaufen den man z.B. an der Decke, Sprossenwand, Fußball oder Handballtor aufhängen kann. Bei dem Fitness Training wird das eigene Körpergewicht genutzt und stellt den Widerstand für die Muskulatur dar. Durch die Veränderung des Körperneigungswinkels kann die Trainingsintensität individuell gesteuert und an das jeweilige Trainingsniveau angepasst werden. Seine Vielzahl an wissenschaftlich fundierten Übungen und die Anpassungsfähigkeit der Intensität macht das Sling Training damit interessant für sämtliche Sport- und Leistungsbereiche, sowohl für Profisportler und Athleten als auch für Hobby- und Freizeitsportler aus den Bereichen Fußball, Basketball, Klettern, Boxen, ebenfalls eignet es sich hervorragend zum Einsatz mit Kindern und Jugendlichen, da wie oben genannt nur eigenes Körpergewicht zum Einsatz kommt.

Referent*in: Georg Kramer

Termin: 25.4.2020, 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 60,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 120,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge-der-nord-ksv

12. - 16. Okt. Blocklehrgang Schwerpunkt „Ältere“ (40 LE)

Dieser Lehrgang ist ein einwöchiger Tageslehrgang und berechtigt zum Bildungsurlaub!

Zielgruppe: Absolventen der Grund- und Aufbaukurse Übungsleiter C-Lizenz, Übungsleiter C-Lizenz Inhaber, „Wiedereinsteiger“, Personen mit abgelaufener Übungsleiter Lizenz (Überschreitung der Gültigkeitsdauer um 4 und mehr Jahre), Einsteiger mit Sportstudium. Ziel des Lehrganges ist es, Übungsleiter zu befähigen, vorhandene Vereinsangebote gesundheitsorientiert auszurichten. Schwerpunkte des Lehrganges sind vorbeugende und ausgleichende Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, des Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-systems, der Koordination sowie Grundlagen der Körperwahrnehmung und Grundlagen der Didaktik und Methodik im Sport mit Älteren.

Termin: 12. - 16. Okt. 2020 jeweils von 8:45 - 16:15 Uhr (Prüfung am 1.11.2020)

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 150,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 300,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge-der-nord-ksv

22. Feb. **Bodyweight Ganzkörper Workout (6 LE)**

Ziel des Workshops ist es, funktionelle Kraftübungen und die Anatomie des Körpers in den grundlegenden Dimensionen zu verstehen, und mit diesem Wissen, Übungen kreativ zu entwickeln. Die Teilnehmenden nehmen viele innovative Ideen mit, wie sie sinnvolle Workouts für ihre Vereinsarbeit zusammenstellen. Das passende Programm für Anfänger und insbesondere auch Fortgeschrittene! Geeignet auch für Trainer*innen von Handball, Fußball, Tennis, Badminton, Kampfsport und Turnen.

Inhalte: **Grundlagen und Varianten, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Alltagsmaterialien, Outdoor usw.**

Referent/in: Hauke Welsch

Termin: 22.2.2020, 13:00 - 18:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung

7. März **Varianten im Aufwärbereich (5 LE)**

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen und Fitnesstrainer die dort tätig sind oder es werden wollen. Was, Wann, Warum! Einsatzmöglichkeiten, Übungsvariation, Kursgestaltung von linearen Aufwärmmöglichkeiten und der Vielfalt aus dem funktionellen Training. Bis hin zur klassischen Erwärmung aus Aerobic und Step. Aufwärmspiele und rückenfreundliches warm machen. Hier finden alle Möglichkeiten ihre Stundenbilder mit neuen Ideen zu füllen. Dieser Kurs eignet sich ebenfalls hervorragend um in den Bereich „Group-Fitness“ hinein zu schnuppern.

Referent/in: Katja Levermann

Termin: 7.3.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung

7. März 24. Sport-Mini-Kongress (5 LE)

Über 20 verschiedene Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren!

Dieses Angebot richtet sich an Übungsleiter und alle Menschen, die Lust auf Bewegung haben. Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Schnupperangebote sollen einen sportlichen Einstieg oder Wiedereinstieg ermöglichen. Sie werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Termin: 07.03.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthallen Schulzentrum Süd, Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde

Gebühr: 20,- Euro

Anmeldung: Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, info@ksv-rd-eck.de, 04331 27105

28. März Fasziensübungen für einen schmerzfreien Rücken (5 LE)

90 Prozent aller Rückenschmerzen haben ihre Ursache in einem verspannten Fasziengewebe. Ein schöner Grund, zwei Themen und unser Wissen über sie einmal miteinander zu verbinden. Wer ist die Faszie? Wo liegt sie im Körper? Welche Aufgaben soll sie erfüllen? Und was hat sie mit den Rückenschmerzen meiner Teilnehmer*innen zu tun? Wir schauen uns den Verlauf des Fasziengewebes an und suchen nach Übungen, die Spannungen lösen und den Rücken schmerzfrei werden lassen können. Dabei stellen wir (vielleicht) erstaunt fest, dass die Übungen nicht nur den Rücken betreffen. So wie die beiden Themen ist auch in unserem Körper alles miteinander verbunden. Eine häufige Ursache für Rückenschmerzen liegt in einem verspannten Fußgewebe. Wer Lust hat, mehr darüber zu erfahren, ist herzlich eingeladen.

Bitte eine Matte, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

Referent*in: Anke Fuchs

Termin: 28.03.2020, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Turnhalle Nübbel, Achterfeld 19, 24809 Nübbel

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: SAMS oder Kreissportverband RD-ECK, info@ksv-rd-eck.de, 04331 27105

09. Mai Yoga, Elemente für dein Training (5 LE)

Diese Ausbildung richtet sich an alle Übungsleiter, Fitnesstrainer, Trainer aus Teamsportarten, Reha- und Seniorensporttrainer. Yoga hat eine lange Tradition und wird seit Jahrtausenden praktiziert. Lerne Yoga kennen von der Geschichte zu Grundelementen und Entspannungstechniken. Basic Übungen als perfekte Ergänzung. Yogahilfsmittel wie Gurt oder Block kommen zum Einsatz. Runde deine Trainingseinheiten in Zukunft mit Atem- und Entspannungsübungen ab. Egal ob du eine Rückenfit-, Bodyworkout- oder Handballmannschaft trainierst, Yoga ist die perfekte Ergänzung.

Referent*in: Tina Heldt

Termin: 9.5.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

9. Mai Entspannung & Stressabbau (5 LE)

Meine Matte als Regenerationsraum, zu der Stress keinen Zutritt hat

Stress ist in aller Munde und wenn unsere Teilnehmer*innen nach einem langen Arbeitstag abends zu uns auf die Matten kommen, können wir ihre Erschöpfung oft mit jeder Zelle unseres Körpers spüren. Was ist das für ein Stress, der uns derart aus der Bahn wirft? War das schon immer so? Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was? Wir gehen den Ursachen von Stress in der heutigen Zeit auf den Grund, schauen uns aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse dazu an und entwickeln Ideen für eigene Lösungen. Diese sind bewusst offen gestaltet, damit viele Menschen von ihnen profitieren können. Am Ende geht jede*r Teilnehmer*in mit einem gefüllten Ideenkoffer nach Hause und dem entspannenden Bild von unserer Matte als Regenerationsraum, zu der Stress keinen Zutritt hat. Ausprobieren lohnt sich.

Referent*in: Anke Fuchs

Termin: 9.05.2020, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Turnhalle Nübbel, Achterfeld 19, 24809 Nübbel

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: SAMS oder Kreissportverband RD-ECK, info@ksv-rd-eck.de, 04331 27105

20. Juni Drums Alive® (4 LE)

Drums Alive® ist ein ganzheitliches Workout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus verbindet. Drums Alive® nutzt Rhythmus als Quelle der Inspiration. Um neue Fitness-Erfahrungen in der Gruppe zu entdecken, kombiniert es die Effekte herkömmlicher Fitness-Programme mit dem Nutzen von Musik und Rhythmus. Drums Alive® ist ein Programm, das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert: physisch, mental, emotional und sozial. Gleichzeitig ermöglicht es, das Element Spaß und kreativen Ausdruck einzubauen. Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf-Training und Brainfitness: Wer bei Drums Alive® mitmacht, fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen. Wir werden Beispiele im 4/4 Takt und 3/4 Takt erarbeiten.

Referent*in: Birgit Sommerfeld

Termin: 20.06.2020, 9:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sporthalle Timmaspe, Am Sportplatz, 24644 Timmaspe

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: SAMS oder Kreissportverband RD-ECK, info@ksv-rd-eck.de, 04331 27105

20. Juni Jumper (4 LE)

Der Jumper sorgt durch die Luftfüllung für eine dynamische Unterlage beim Training. Bewegt man sich auf dem Jumper, entstehen viele kleine, feine Bewegungen, die sich auf den Körper zurück übertragen. Das propriozeptive und sensomotorische Training wird bereits erfolgreich im Leistungssport eingesetzt. Der Jumper verschafft vielfältige und neue Bewegungserfahrungen. Davon profitieren wir im Alltag durch mehr Stabilität und Mobilität des ganzen Körpers. Egal ob Fußballspieler oder Senior, jeder trainiert damit individuell seine Gelenkstabilität und Bewegungsbereitschaft zur Verhinderung von Verletzungen durch Umknicken oder einen Sturz. Durch seine Vielseitigkeit können praktisch alle Muskelgruppen, speziell die für die allgemeine Fitness wichtige tiefer liegende Muskulatur, trainiert werden. Aufgrund seiner Eignung zur Stärkung der Rückenmuskulatur, wurde der Jumper von Sportwissenschaftlern mit dem AGR Gütesiegel „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ ausgezeichnet. Auf dem Jumper kann man springen, im Stand balancieren, Kniebeugen ausführen. Im Sitzen und im Liegen kann die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert werden. Er ist geeignet für Bauch-Beine-Po und Cardio Training. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Anzahl an Jumper begrenzt. Wer einen Jumper oder ein ähnliches Gerät (Halbball) mitbringt, garantiert sich einen Platz.

Referent*in: Birgit Sommerfeld

Termin: 20.06.2020, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Sporthalle Timmaspe, Am Sportplatz, 24644 Timmaspe

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, info@ksv-rd-eck.de, 04331 27105

12. Sept. Fitness Inspiration (5 LE)

Bei dieser Fortbildung werden verschiedene Modellstunden aus dem Bereich Step Aerobic, Dance Aerobic und dem Intervall Training angeboten. Neue Ideen und Inspirationen für die Übungsstunde werden mit und ohne Geräte vorgestellt. Aerobic ist ein effektives, dynamisches Ganzkörpertraining, welches mit rhythmischen Bewegungen und vom Trainer selbst erstellten Choreografien durchgeführt wird. Klassische Gymnastikübungen werden mit leichten Tanzelementen kombiniert. Beim Intervall Training werden hochintensive Belastungen im Grenzbereich mit Pausen oder aktiven Erholungsmomenten abgewechselt. Diese Trainingsform ist vor allem eines: Effektiv! Spaß und Freude stehen neben dem Ausdauertraining im Vordergrund.

Referent*in: Sinje Fröhlich-Kasch
Termin: 12.09.2020, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: 25821 Breklum, Kirchenstr. 20

Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote/

31. Okt. Intervall Fit (8 LE)

Durch Functional Training sind viele Trainingsmethoden in den Focus gerückt. Doch was steht hinter den Intervallmethoden wie z.B. HFT, HIT, HIIT, Pyramiden, Russische Leiter, Tabata oder auch Stations- und Zirkeltraining? Und was bewirken sie wirklich? In diesem praxisorientierten Seminar werden die verschiedenen Methoden dargestellt und erprobt sowie Wirkungen auf entsprechende Trainingsziele eingeordnet.

Referent*in: Martin Grützner
Termin: 31.10.2020, 9:30 - 16:30 Uhr
Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Hermann-Tast-Str. 10

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote/

8. Nov. Fitness für den wichtigsten Muskel - Cardiotraining (8 LE)

Gezieltes Training stärkt das Herz. Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und fördert den Erhalt der Gesundheit. Durch Ausdauertraining wird die Durchblutung des Herzmuskels gesteigert. Dieser kann also besser arbeiten und mehr leisten. Effektive Trainingsmethoden und Belastungsdosierungen für verschiedene Ziel- und Altersgruppen zeigt dieser Workshop auf.

Referent*in: Katja Levermann

Termin: 8.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Hermann-Tast-Str. 10

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: bildung.lsv-sh.de/

14. Nov. Mädchen- und Frauen-Fitnesstag (6 LE)

Freut euch auf: ZUMBA®, Pilates, Deep Work, Faszien-Workout, Strong by ZUMBA® und Yoga-Entspannung mit Referent/innen/ aus dem Raum Schleswig-Flensburg.

Referent*in: Lehrteam KSV SL-FL

Termin: 14.11.2020, 9:30 - 16:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

25. Jan. Fit im Alter (5 LE)

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Alter genießen. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen und Fachkräfte, die im Seniorenbereich tätig sind oder werden wollen. Es werden verschiedenen Inhalte angeboten und tolle Ideen präsentiert.

Referent*in: Carola Loose

Termin: 25.01.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder)
 b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge-der-nord-ksv

14. März Aktiv und Gesund in die Zukunft (6 LE)

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen und Fachkräfte, die im Seniorensport tätig sind oder werden wollen. Es werden 8 verschiedene Workshops zu je 70 Minuten angeboten, von denen 4 ausgewählt werden können.

Referent*in: Lehrteam NF

Termin: 14.03.2020, 9:00 - 14:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Am Bahndamm 1

Gebühr: a) 30,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
 b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

19. Sept. 20. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ (5 LE)

Über 20 verschiedene Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren!

Dieses Angebot richtet sich an Übungsleiter und alle älteren Menschen, die Lust auf Bewegung haben. Dabei ist die derzeitige sportliche Leistungsfähigkeit unerheblich.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Schnupperangebote sollen einen sportlichen Einstieg oder Wiedereinstieg ermöglichen. Sie werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Termin: 19.09.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthallen Schulzentrum Süd, Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde

Gebühr: 20,- Euro

Anmeldung: Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, info@ksv-rd-eck.de, 04331 - 2 71 05

26. Sept. Wege zur Entspannung im Seniorensport (8 LE)

Sind die Akkus leer, fühlen wir uns gestresst und ausgelaugt, schwächen Schlafstörungen, Herzkreislauf-Reaktionen und andere Ungleichgewichte den Körper: In unseren Sportstunden können wir mit Techniken aus dem Yoga, Qi Gong oder mit progressiver Muskelrelaxation unsere Teilnehmer unterstützen, wieder mehr in die innere Balance zu kommen.

Referent*in: Heike Ollek

Termin: 26.09.2002, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Hermann-Tast Str.10

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: bildung.lsv-sh.de/

01. Feb. Musik und Bewegung „im Rhythmus der Lieder“ (5 LE)

Die Fortbildung mit dem bekannten Kinderlieder-Macher Matthias Meyer-Göllner richtet sich an Übungsleiter/Innen und Fachkräfte die im Kindersport tätig sind oder es werden wollen. Egal ob du im Kindergarten, in der Schule, OGS oder als Übungsleiter im Verein tätig bist, das wird dich erwarten: Enger als bisher angenommen ist die Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Bewegen. Rhythmik, Musik und Bewegung leisten einen unverzichtbaren Beitrag den ganzen Menschen zu bilden, sie haben eine positive Auswirkung auf schulische und alltägliche Lebensbewältigungen, da alle Sinne angesprochen werden. Lass Dir zeigen wie du mit tollen Liedern einfache, kindergerechte Choreografien erarbeiten kannst.

Referent*in: Matthias Meyer-Göllner

Termin: 1.2.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge-der-nord-ksv

05. Sept. Musik-Spiel-Tanz (5 LE)

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen und Fachkräfte, die im Kindersport tätig sind oder werden wollen. Egal ob du im Kindergarten, in der Schule, OGS oder als Übungsleiter im Verein tätig bist, das wird dich erwarten: Kinder lieben das „lernen in Bewegung“ und wollen aus allem ein Spiel machen dürfen. In der Fortbildung „Musik-Spiel-Tanz“ soll es daher um Bewegungsspiele für die Gruppe und um die kindgerechte Arbeit mit Musik und Tanz gehen. Hierzu werden zu verschiedenen Musiken kleine Bewegungsmotive und leichte Tänze erarbeitet. Der methodische Weg über einen spielerischen Zugang soll dabei im Mittelpunkt stehen.

Referent*in: JuMotis

Termin: 5.9.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge-der-nord-ksv

07. Nov. Motorik für Kids (2 - 6 Jahre) (4 LE)

Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 2 - 6 Jahren. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und pädagogische Fachkräfte, die mit Kleinkindern arbeiten. Es werden 6 verschiedene Workshops zu je 60 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Referent*in: Lehrteam NF

Termin: 7.11.2020, 9:00 - 12:30 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

Gebühr: 20,- Euro (Vereinsmitglieder und pädagogische Fachkräfte)

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

07. Nov. Motorik für Kinder (7 - 12 Jahre) (4 LE)

Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter*innen und pädagogische Fachkräfte, die mit Kleinkindern arbeiten. Es werden 6 verschiedene Workshops zu je 60 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Referent*in: Lehrteam NF

Termin: 7.11.2020, 13:00 - 16:30 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

Gebühr: 20,- Euro (Vereinsmitglieder und pädagogische Fachkräfte)

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

25. Jan. Lehrgang zum Erwerb der DSA-Prüfberechtigung (8 LE)

In dieser Ausbildung werden die notwendigen Kenntnisse vermittelt, die zur Prüfung der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens berechtigen.

Referent*in: Inge Dech

Termin: 25.01.2020, 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Hermann-Tast-Str. 10

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote



15. Feb. DSA-Prüfer-Fortbildung „Turnen“ (4 LE)

In dieser Fortbildung erwerben Sportabzeichen-Prüfer*innen die Berechtigung zur Abnahme von Leistungen im Turnen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens. Diese Fortbildung dient auch als Nachweis zur Verlängerung des Prüfer-Ausweises.

Referent*in: Janine Lindner

Termin: 15.02.2020, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Am Bahndamm 1

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote



25. April Lehrgang zum Erwerb der DSA-Prüfberechtigung (8 LE)

Der KSV SL-FL bietet einen Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen an. Voraussetzung: Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein und Mindestalter 16 Jahre.

Lehrgangsinhalte:

- DOSB Prüfungswegweiser 2019
- Erlangen der Prüfberechtigung in den Fachsportbereichen Leichtathletik, Schwimmen und Rad fahren
- Der Sportabzeichenprüfer als Übungsleiter und Trainingspartner
- Erste Hilfe bei Sportunfällen
- Die Sportabzeichenverwaltung – von der Bearbeitung bis zur Verleihung

Referent*in: Werner Welpot, Jens Hartwig

Termin: 25.04.2020, 8:00 - 18 Uhr

Ort: 24837 Schleswig, Schulungsraum hinter der Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30

Gebühr: 20,- Euro (incl. Mittagessen, Kaffee, Wasser)
(in bar zu entrichten vor Lehrgangsbeginn)

Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge



Jugend

28. März - 3. April Jugendgruppenleiterausbildung (JGL)

Ausbildung zum/zur Jugendgruppenleiter/in bei der Sportjugend SL-FL - Eine erlebnisreiche Woche mit vielen spannenden, lustigen und lehrreichen Stunden in einem Tagungshaus und vielen verschiedenen Menschen!

Mit der Teilnahmebestätigung kann die Juleica (Jugendleitercard) beantragt werden, welche berechtigt ist dich für Zwecke der Jugendarbeit bis zu 12 Tage im Jahr freizustellen. Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren.

Ort: Loopstedt

Kosten: 90,- €

Interessiert? Weitere Infos und die Anmeldung unter www.sportjugendsl-fl.de

6. - 10. April JULEICA - JugendleiterIn in Kooperation mit dem Flensburger Jugendring e.V.

Die Ausbildung zum bzw. zur JugendleiterIn bildet das Fundament für ein ehrenamtliches Engagement in der Kinder- und Jugendarbeit. Im Amte dessen fungierst du beispielsweise als AnsprechpartnerIn für Kinder und Jugendliche, TeamerIn bei Freizeiten, OrganisatorIn bei eigenverantwortlichen Projekten zur Gewinnung und Bindung Jugendlicher und Interessenvertretung deiner Organisation nach außen und innen hinsichtlich der Belange der Jugend.

Ergänzt werden die Seminareinheiten durch ein vielfältiges und sportliches Rahmenprogramm. Die Teilnahme berechtigt zum Erwerb der „JugendleiterIn-Card“.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre

Referent*in: Lehrteam SJFL + FJR

Termin: 6. - 10.4.2020

Ort: wird noch bekannt gegeben (in der Region)

Gebühr: 100,- Euro inkl. ÜN + VP

Anmeldung: info@svfl.de oder 0461 312404

16. Mai Projektmanagement - Organisation und Finanzierung der Jugendarbeit im Sportverein (8 LE)

Ihr habt eine coole Projektidee und steht vor der Frage wie Ihr das Umsetzen sollt? Wir zeigen Euch Methoden auf, wie man ein Projekt organisieren und erfolgreich durchführen kann, ohne den Überblick zu verlieren. Wie plant man ein Projekt, damit es nicht in Stress ausartet? Wie lässt sich ein Projekt auch durch gute Vorbereitung besser finanzieren? Welche Aufgaben müssen erledigt werden und hat das schon jemand gemacht? Aber wir betrachten auch, was man an einem Projekt noch machen kann, um es beim nächsten Mal einfacher zu haben.

Für Juleica-InhaberInnen wird der Kurs zur Verlängerung anerkannt.

Zielgruppe: Juleica-InhaberInnen, Aktive in der ehrenamtlichen Jugendarbeit

Referent*in: Frank Agerholm

Termin: 16.05.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Flensburg (Details folgen)

Gebühr: kostenlos inkl. Mittagessen

Anmeldung: info@svfl.de oder 0461 312404

5. - 9. Okt. Jugendgruppenleiter-Assistentenausbildung (Julas)

Ausbildung zum/zur Jugendgruppenleiter-Assistenten - Fünf spannende und erlebnisreiche Tage mit neuen Menschen in einer schönen Unterkunft.

Der Julas bietet viele Grundlagen, tolle Aktionen und einen super Einstieg in die Jugendarbeit.

Alle zwischen 13 und 15 Jahren können an diesem Kurs teilnehmen.

Ort: Güby

Kosten: 70,- €

Weitere Infos und die Anmeldung unter www.sportjugendsl-fl.de

10. - 16. Okt. Jugendgruppenleiterausbildung (JGL)

Ausbildung zum/zur Jugendgruppenleiter/in bei der Sportjugend SL-FL - Eine erlebnisreiche Woche mit vielen spannenden, lustigen und lehrreichen Stunden in einem Tagungshaus und vielen verschiedenen Menschen!

Mit der Teilnahmebestätigung kann die Juleica (Jugendleitercard) beantragt werden, welche berechtigt ist dich für Zwecke der Jugendarbeit bis zu 12 Tage im Jahr freizustellen.

Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren.

Ort: Güby

Kosten: 90,- €

Interessiert? Weitere Infos und die Anmeldung unter www.sportjugendsl-fl.de

12. - 15. Nov. AktionsleiterIn-Ausbildung (40 LE)

Die Ausbildung qualifiziert und motiviert dich zum eigenen Engagement an deiner Schule. In der Rolle des Aktionsleiters bzw. der Aktionsleiterin gestaltest du Schulaktivitäten jeglicher Art, insbesondere im sportlichen Bereich, mit und kooperierst mit Lehrern, Eltern und Trainern, um jugendgemäße Aktivitäten und Trends in der Schule zu installieren.

Zielgruppe: Jugendliche ab 13 Jahre
Referent*in: Lehrteam SJFL
Termin: 12. - 15.11.2020 + Praktikum
Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 25,- Euro inkl. Mittagessen

Anmeldung: info@svfl.de oder 0461 312404

27. - 29. Nov. JULEICA für JugendleiterassistentenInnen, AktionsleiterInnen und ÜL bzw. Trainer nach DOSB

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die bereits über eine Vorstufenqualifikation bzw. eine gültige DOSB-Lizenz verfügen. Die komprimierten Seminarinhalte bauen auf Wissen und Erfahrungen auf, welche in den oben genannten Ausbildungen bereits thematisiert wurden. Zudem werden Themenfelder wie Recht, Pädagogik und „Aktiv im Kinderschutz“ intensiviert, um alle relevanten Aspekte der JULEICA-Ausbildung abgedeckt zu haben.

Ergänzt werden die Seminareinheiten durch ein vielfältiges und sportliches Rahmenprogramm. Die Teilnahme berechtigt zum Erwerb der „JugendleiterIn-Card“.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre
Referent*in: Lehrteam SJFL
Termin: 27. - 29.11.2020
Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 50,- Euro inkl. ÜN + VP

Anmeldung: info@svfl.de oder 0461 312404

11. März Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (4 LE)

Die Frage nach dem Versicherungsschutz im organisierten Sport ist von großer Bedeutung. Was muss ich tun, wenn ein Sportler beim Training einen Unfall erleidet? Bin ich auf dem Weg zu einem Turnier versichert? Wer zahlt meine zerbrochene Brille? Sind die Teilnehmer von Probetrainings versichert? Eine Mannschaft hat auf einer Vereinsfahrt in der Sportschule einen Schaden angerichtet. Was nun? Wie sieht es mit meiner persönlichen Haftung als Vorstand aus? Eine Mannschaft hat auf einer Vereinsfahrt in der Sportschule einen Schaden angerichtet. Was nun?

Henning Jahn, Leiter des Versicherungsbüros der ARAG Sportversicherung beim Landessportverband, informiert umfassend über den bestehenden Versicherungsschutz in der Sportversicherung, ratsame Ergänzungen und aktuelle Themen und beantwortet Ihre und eure Fragen. Für Juleica-InhaberInnen und VereinsmanagerInnen wird der Kurs zur Verlängerung anerkannt

Zielgruppe: Ämter im Vereins- und Verbandssport

Referent*in: Henning Jahn

Termin: 11.03.2020 ab 19:00 Uhr

Ort: 24943 Flensburg, Arndtstr. 5, Tagungsraum im Flensburger Stadion

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: info@svfl.de oder 0461 312404



NIEDERLAGEN aushalten

Das habe ich beim Sport gelernt

#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in Schleswig-Holstein jährlich rund 270.000 Kinder und Jugendliche sowie mehr als eine halbe Million Erwachsene. Dies macht unsere 2.600 Sportvereine und -verbände zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.sh.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit  **LOTTO**
Schleswig-Holstein


Sport. bis ins ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

1. Nov. Sportverletzungen - Ursachen und Prävention (8 LE)

Neben dem Wissen, dass 25% aller Sportverletzungen Faszien, Sehnen, Muskulatur und den Kapsel-Band-Apparat betreffen und dass diese Strukturen trainierbar sind, gehört außer einer zielgerichteten Prävention von Verletzungen auch die Früherkennung von Überlastungssymptomen dazu. Physiologie und Training von Faszien, Sehnen, Muskulatur, Kapseln und Bändern sowie Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen werden in diesem Seminar behandelt.

Referent*in: Martin Grützner

Termin: 1.11.2020, 9:30 - 16:30 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Hermann-Tast-Str. 10

Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote/

21. - 22. Nov. Aktiv im Kinderschutz – Qualifizierung von AnsprechpartnerInnen in Sportvereinen in Kooperation mit der Sportjugend Schleswig-Holstein

In diesen Seminaren werden Vereinsmitglieder qualifiziert, um als kompetente Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner bei Fragen des Kinderschutzes und möglicherweise bei Verdachtsfällen zu sexualisierter Gewalt in ihrem Verein oder Verband agieren zu können. Sportvereine und Sportverbände sind aufgefordert jemanden aus ihrem Bereich zu einer dieser Qualifizierungsmaßnahmen zu entsenden.

Zielgruppe: Aktivisten im Vereins- und Verbandssport

Referent*in: Lehrteam SJSH + SJFL

Termin: 21.-22.11.2020

Ort: Internationale Bildungsstätte Jugendhof Scheersberg
Scheersberg 2, 24972 Steinbergkirche

Gebühr: 40,- Euro inkl. ÜN + VP

Anmeldung: www.sportjugend-sh.de

Wiedereinstieg bei abgelaufenen Lizenzen

DOSB-Lizenzen sind in der Regel vier Jahre gültig.

Innerhalb dieses Zeitfensters sind verpflichtend 15 Lerneinheiten als Fortbildung zu absolvieren. Es kommt immer mal wieder vor, dass Lizenzinhaber*innen dies nicht innerhalb des Gültigkeitszeitraums schaffen.

Im ersten, zweiten und selbst im dritten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit kann eine Lizenz durch Besuch von Fortbildungsveranstaltungen weiter „am Leben erhalten werden“.

Beim Überschreiten der Gültigkeitsdauer um vier oder mehr Jahre verfällt im Regelfall die Lizenz.

Um engagierten Menschen, die vor Jahren bereits eine DOSB-Lizenz erworben haben, in diesem Fall den Wiedereinstieg zu ermöglichen, wurde 2012 ein Modellversuch gestartet.

Statt die komplette Ausbildung von 120 Lerneinheiten noch einmal absolvieren zu müssen, dient der Schwerpunkt „Ältere“ (40 Lerneinheiten ÜL-C plus Prüfung) als „Wiedereinsteiger-Programm“. Nach erfolgreicher Lehrprobe wird eine neue Lizenz mit dem Profil „Ältere“ ausgestellt, die vier Jahre gültig ist.

Der LSV-Ausschuss für Bildung, Qualifizierung und Mitarbeiterentwicklung hat auf seiner Sitzung am 19. Juni 2018 beschlossen, dieses erfolgreiche Modell auf andere Schwerpunkte der C-Lizenz auszuweiten.

Ab sofort können Wiedereinsteiger*innen zwischen allen angebotenen Schwerpunkten wählen und sich so nach Neigung und Einsatzgebiet im Sportverein entscheiden.

Zur Zeit stehen in Schleswig-Holstein neben dem Schwerpunkt „Ältere“ die Ausbildungsgänge „Fitness“, „Kinder“ und „Freizeit- und Breitensport“ zur Auswahl.

Zur Anmeldung muss die abgelaufene Trainer- oder Übungsleiterlizenz und die Mitgliedschaft in einem dem Landessportverband angeschlossenen Sportverein nachgewiesen werden. Ansonsten wird ebenso verfahren, wie oben beschrieben.

Impressum

Kreissportverband Nordfriesland e.V.
Osterende 10 - 25813 Husum
Tel. 04841 - 71017 / Fax 04841 - 7030
E-Mail: info@ksv-nf.de
Internet: www.ksv-nf.de

Sportverband Flensburg e.V.
Arndtstraße 5 - 24943 Flensburg
Tel. 0461 - 312404 / Fax 0461 - 30078
E-Mail: info@svfl.de
Internet: www.svfl.de

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde e.V.
Am Grünen Kranz 4 - 24768 Rendsburg
Tel. 04331 - 27105 / Fax 04331- 5238
E-Mail: info@ksv-rd-eck.de
Internet: www.ksv-rd-eck.de

Kreissportverband Schleswig-Flensburg e.V.
Stadtweg 49 - 24837 Schleswig
Tel. 04621 - 2 25 76 / Fax 04621 - 2 38 30
E-Mail: info@ksvsl-fl.de
Internet: www.ksvsl-fl.de