

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

#bildung



Ausbildung

Fitness

Senioren

Kinder

DOSB
Sportabzeichen

Leicht-
athletik

Ent-
spannung

Diverses

Vorwort

*Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,*

Bildung und Qualifizierung sind ein elementarer Wert unserer Gesellschaft und auch des Sports. In der Kampagne des LSV SH "Das habe ich beim Sport gelernt" zeigen sich diese in vielfältigster Weise. Um Bildung und Qualifizierung stetig und nachhaltig weiter zu entwickeln, ist es klug, sich mit Partnern zu einer starken Gemeinschaft zusammenzuschließen.

Daher freuen wir uns, Ihnen mit diesem Heft die erste Auflage des Bildungsangebotes in den NORD KSV - KSV Nordfriesland, KSV Schleswig-Flensburg, SV Flensburg und KSV Rendsburg-Eckernförde - zu präsentieren. Sie sollen hiermit einen schnellen, aber auch aussagekräftigen Überblick zu den Bildungsangeboten der Sportverbände in der Region erhalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und stehen Ihnen für Fragen in den Geschäftsstellen gerne zur Verfügung.

Bitte geben Sie die Informationen an alle Interessierten in Ihrem Verein weiter.

Alle Angebote finden Sie auch im Internet auf den Seiten der Sportverbände:

www.ksvsl-fl.de

www.kreissportverband-nf.de

www.ksv-rd-eck.de

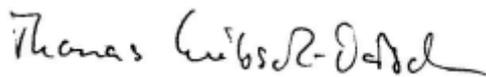
www.svfl.de



Rainer Detlefsen
KSV Schleswig-Flensburg



Matthias Hansen
KSV Nordfriesland



Dr. Thomas Liebsch-Dörschner
KSV Rendsburg-Eckernförde



Ingo Dewald
Sportverband Flensburg

Fortbildungen:

07. Jan.	& 03. März Bewegungscoach „Kinder“, Neumünster	16
18. Jan.	& 25. Jan. DSA-Prüferweiterbildung, Schleswig & Oeversee	18
10. Feb.	Kommunikationstraining (8 LE), Flensburg	25
24. Feb.	Antara, (5 LE), Schacht-Audorf	05
25. Feb.	DSA - Tipps und Tricks (8 LE), Husum	19
03. März	22. Sport-Mini-Kongress (5 LE), Eckernförde	05
03. März	Fit ins Alter (6 LE), Husum	12
04. März	Pilates & Faszientraining, (8 LE), Schleswig	06
10. März	Aqua Fitness (8 LE), Husum	06
17. März	Core & Stability (8 LE), Husum	07
24. März	Faszientraining (5 LE), Gettorf	07
24. März.	Erwerb der DSA-Prüfberechtigung, Rendsburg	19
25. März	Basics für Läufer - von Planung bis zur Koordination (6 LE), Flensburg	23
14. April	Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen (10 LE), Schleswig	21
21. April	Workshop Seniorensport (5 LE), Nübbel	13
21. April	& 28. April - Bewegungscoach „Ältere“, Timmaspe/Nübbel	13
28. April	Ganzheitliches Rücken- und Fitnesstraining (8 LE), Husum	09
05. Mai	Functional Training (5 LE), Schacht-Audorf	09
05. Mai	DSA-Ausbildung (8 LE), Bredstedt	21
06. Mai	„Unseren Kindern fehlt das Risiko“, (8 LE), Schleswig	16
12. Mai	Fitness-Aktionstag (6 LE), Schleswig	10
12. Mai	DSA-Fortbildung (4 LE), Husum	22
01. Juni	Sportabzeichentour des DOSB, St. Peter-Ording	22
30. Juni	Entspannung, Körperwahrnehmung, Atemschule und mehr (5 LE), Bovenau	24
25. Aug.	Zirkeltraining 60+ (8 LE), Husum	15
08. Sept.	Yoga für den Rücken (8 LE), Tönning	10
09. Sept.	Zeitgemäße Rückenschule mit Kleingeräten (8 LE), Schleswig	11
15. Sept.	18. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ (5 LE), Eckernförde	15
15. Sept.	Grundlagen der Moderationstechnik (8 LE), Flensburg	26
24. Okt.	Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport, Schleswig	26
10. Nov.	Motorik für KIDS (2 - 6 Jahre) (5 LE), Husum	17
10. Nov.	Motorik für KINDER (7 - 12 Jahre) (5 LE), Husum	17
10. Nov.	Mädchen- und Frauensporttag, Schleswig - Save the Date	15
02. Dez.	Pilates Variationen (8 LE), Husum	11

Übungsleiter C-Lizenz:

KSV SL-FL & NF	Grundkurs (40 LE), Schleswig	24. / 25. Feb. & 24. / 25. März
	Aufbaukurs (40 LE), Husum	16. / 17. Juni & 30. Juni / 1. Juli
	Schwerpunktkurs „Fitness“ (40 LE), Schleswig	25. / 26. Aug. & 22. / 23. Sept.
	Prüfung, Schleswig	4. Nov.
KSV RD-ECK	Grundkurs (40 LE), Rendsburg	1. / 2. & 8. / 9. & 22. Sept.
	Aufbaukurs (40 LE), Rendsburg	23. & 29. / 30. Sept. & 27. / 28. Okt.
	Schwerpunktkurs, Rendsburg „Breiten- u. Freizeitsport“ (40 LE)	3. / 4. & 17. / 18. & 24. / 25. Nov.
SV FL	Grundkurs (40 LE), Flensburg	3. / 4. Nov. & 10. / 11. Nov.

Lehrgangsgebühr:

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

Voraussetzung für die Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres.

Wichtig:

- Bis zum Tage der Abschlussprüfung muss jeder Teilnehmer den Nachweis einer 9-stündigen Erste-Hilfe-Ausbildung, die zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf, erbringen.

- Zur Lizenzausgabe muss der LSV-Ehrenkodex zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport unterschrieben vorliegen.

Bewegungscoach „Kinder“, Neumünster	7. Jan. & 3. März
Bewegungscoach „Ältere“, Timmaspe/Nübbel	21. & 18. April
DSA-Prüferausbildung, Rendsburg	24. März
DSA-Prüferausbildung, Schleswig	14. April
DSA-Prüferausbildung, Bredstedt	5. Mai

24. Feb. Antara® (5 LE)

Starke Mitte – flacher Bauch – attraktive Körperhaltung !

Wir alle sitzen viel. Vor dem Bildschirm, an Besprechungs- und Esstischen, im Auto – einfach überall. Alltagsstress und Leistungsdruck lasten auf unseren Schultern und beugen uns. Die präzisen, achtsamen Bewegungsabläufe von Antara® wirken dieser Beugehaltung entgegen, stärken die tiefste Muskelschicht und führen zu einer attraktiven und gesunden Körperhaltung. Antara richtet dich wieder auf!

Alles, was dein Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert dir deinen Alltag. Tauche mit mir ein in die Antara® Welt und erlebe ein ruhiges, kraftvolles, funktionelles, intelligentes Bewegungskonzept der heutigen Zeit. Abschließen werden wir den Tag mit einer schönen Lektion Stretching & Beweglichkeit. Mitmachen kann hier jeder, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Also lasse dir Antara® nicht entgehen und sei dabei! Bitte eine Matte, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

Referent/in: Simone Hennings

Termin: 24.02.2018, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Turnhalle im Vereinsheim des TSV Vineta Audorf
Zum Sportplatz 1 in 24790 Schacht-Audorf

Gebühr: a) 15,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 30,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

03. März 22. 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: 03.03.2018, 13 - 17 Uhr

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

Gebühr: 15,- Euro

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

04. März Pilates & Faszientraining (8 LE)

Im Pilates-Unterricht wird nach den klassischen Prinzipien von Joseph Pilates gearbeitet. In diesem Workshop wird das Faszientraining als oberstes Ziel, sozusagen als neues Prinzip betrachtet. Es werden die vier Faszienprinzipien nach Schleip im Pilates-Training in Theorie und Praxis beleuchtet - es wird gespürt, belebt, gefedert und gedehnt.

Referent/in: Anke Haberlandt

Termin: 04.03.2018, 10 - 16 Uhr

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

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

Anmeldung: bis 16. Februar 2018, www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

10. März Aqua Fitness (8 LE)

In dieser Fortbildung erlebst du zwei Stundenbilder: Eine Kraft – Ausdauer Einheit im Tiefwasser und eine Faszien-Einheit im Flachwasser. Abgerundet wird der Tag mit Theorieaspekten rund ums Wasser und die Erstellung von neuen Übungen.

Zielgruppe: Übungsleiter aller Fachrichtungen, Therapeuten, Interessierte

Referent/in: Claudia Meyer

Termin: 10.03.2018, 10 - 17 Uhr

Ort: 25813 Husum, Theodor-Schäfer-Berufbildungswerk, Schwimmhalle

Gebühr: a) 50,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 100,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

17. März Core & Stability (8 LE)

Die Weiterbildung richtet sich an Trainer/innen und Übungsleiter/innen, die im Bereich des Gesundheitssports aktiv sind und das Core-Training in Rückengruppen oder in Sportgruppen für Ältere einfließen lassen wollen, sowie diejenigen, die im Bereich „Bodytoning“ arbeiten und rumpf- und gelenkstabilisierende Aspekte in das Workout einfließen lassen wollen.

Referent/in: Kimberly Groth
Termin: 17.03.2018, 10 - 17 Uhr
Ort: 25813 Husum, Sporthalle der KBS, Am Bahndamm 1

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

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

24. März Faszientraining (5 LE)

Wir beschäftigen uns heute ausgiebig mit dem Thema Faszien, also der Bindegewebshülle unseres Körpers. In einem kurzen theoretischen Teil wollen wir die Aufgaben und den Aufbau der Faszien beleuchten. Wie trainieren wir unsere Faszien ganz gezielt und wie können wir es in unseren täglichen Sportalltag einbauen?

In der Praxis werden wir durch Wahrnehmungsübungen in unsere Faszienketten hineinspüren, durch spezielle Dehnübungen das Bindegewebe beweglicher machen und durch die Arbeit mit Faszienrolle und Faszienball die Faszien beleben und evtl. Verklebungen aufspüren.

Diese Fortbildung ist etwas für Neueinsteiger in diesem Gebiet, aber auch für Teilnehmer mit Fazienerfahrung.

Referent/in: Sabine Schulte

Termin: 24.03.2018, 14 - 18 Uhr
Ort: Turnhalle der Parkschule Gettorf, Kirchhofsallee 28, 24214 Gettorf

Gebühr: a) 15,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 30,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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



KREIS SPORTVERBAND

Rendsburg-Eckernförde

www.ksv-rd-eck.de

Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde e.V.
Am Grünen Kranz 4 - 24763 Rendsburg
Tel. 04331 - 27105 / Fax 04331- 5238
E-Mail: info@ksv-rd-eck.de
Internet: www.ksv-rd-eck.de

28. April Ganzheitliches Rücken- und Fitnessstraining (8 LE)

Kursangebote im Bereich Wirbelsäulengymnastik und Bodystyling erfreuen sich bei den Kursteilnehmern großer Beliebtheit. Gerade deshalb ist in diesen Stundenprofilen Abwechslung und Kreativität, sowie die Möglichkeit, das Übungsangebot der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer adäquat anzupassen, gefragt. In diesem Workshop werden die ganzheitlichen Aspekte des Trainings in den Vordergrund gerückt: körperliche und mentale Fitness, Entspannung und Wohlbefinden. Die Inhalte des Workshops richten sich anhand der drei Modellstunden mit verschiedenen Schwerpunkten aus: Partnerarbeit, Fasziales Rückentraining, Ball-Variationen.

Referent/in: Anke Haberlandt

Termin: 28.04.2018, 10 - 17 Uhr

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

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

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

05. Mai Functional Training (5 LE)

Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartenübergreifende Trainingsform. Sie umfasst ein ganzheitliches Training des gesamten Bewegungsapparates. Es sind komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Die Ausführung kann mit oder ohne Hilfsmittel erfolgen.

Bitte eine Matte mitbringen.

Referent/in: Jens Thomsen

Termin: 05.05.2018, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Turnhalle im Vereinsheim des TSV Vineta Audorf

Zum Sportplatz 1 in 24790 Schacht-Audorf

Gebühr: a) 15,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 30,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

12. Mai Fitness-Aktionstag (6 LE)

Die Kreissportverbände Schleswig-Flensburg, Nordfriesland, Rendsburg-Eckernförde und Flensburg laden zum "Großen Fitness-Aktionstag". Zwischen 13.00 - 17.00 Uhr lässt sich beim umfangreichen Programm mitmachen: AEROBIC für Anfänger und Fortgeschrittene, CORE & STABILITY, Stabilisation und Kräftigung - Für alle Altersklassen, STEP AEROBIC, mit Spaß aufs Powerbrett für Anfänger und Fortgeschrittene, FASZIEN TRAINING - trainierte Faszien mit und ohne Black Roll, ZIRKEL TRAINING - Einführung in das moderne Zirkeltraining.

In der Pause stehen Kaffee, Kuchen und kleine Erfrischungen bereit.

Referent/in: Lehrteam der KSV's

Termin: 12.05.2018, 13 - 17 Uhr

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

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

Anmeldung: bis 2. Mai 2018, www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

08. Sept. Yoga für den Rücken (8 LE)

Diese Fortbildung ist optimal für Yoga Einsteiger geeignet. Es werden Übungen gezeigt, die man in Kräftigungsstunden mit einfließen lassen kann. Außerdem vermittelt die Referentin eine Einführung in die Meditation, Endentspannung und Atemachtsamkeit. Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken, Woldecke, Verpflegung und Schreibmaterial mitbringen.

Referent/in: Claudia Meyer

Termin: 08.09.2018, 10 - 17 Uhr

Ort: 25832 Tönning, Fitness-Club „Body in Motion“, Ringstr. 17

Gebühr: a) 35,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 70,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

09. Sept. Zeitgemäße Rückenschule mit Kleingeräten (8 LE)

Die Inhalte der "Neuen Rückenschule" (oft auch als "Rückencoaching bezeichnet) verlagern sich immer mehr zu einer Vermittlung von Trainingsinhalten. Hierbei kommen oft Kleingeräte/Handgeräte zum Einsatz, die sowohl für das Krafttraining, als auch für koordinatives Training genutzt werden können. Von Tupe`s über Hanteln., Tennisbälle, Bierdeckel, Medizinball, Faszienroller, Balancepads kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Hierbei gilt es für Teilnehmer der Rückenschule Übungen zu erarbeiten und Wissen zu vermitteln; beides sollte über den Kurs hinaus Anwendung finden können.

Referent/in: Gabi Iden

Termin: 09.09.2018, 10 - 16 Uhr

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

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

Anmeldung: bis zum 29. August 2018, www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

02. Dez. Pilates Variationen (8 LE)

Tauche ein in die vielseitige Pilates-Welt und hole dir viele Anregungen für deinen Unterricht. Anke Haberland präsentiert dir drei Modellstunden mit verschiedenen Schwerpunkten: In „Pilates meets Bodystyling“ stehen Kraft und Körperformung im Vordergrund. Mit „Pilates in Balance“ findest du jede Menge Beispiele für ein abwechslungsreiches Pilates-Training in Stand. Eine Modellstunde mit dem Pilates-Circle rundet den Tag ab.

Referent/in: Anke Haberlandt

Termin: 02.12.2018, 10 - 17 Uhr

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

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

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

03. März Fit ins Alter (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: 03.03.2018, 9 - 14 Uhr

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

Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 75,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/Lehrgänge



DURCHHALTEN
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

LSV
Sport. bei uns ganz anders!
Landesverband Schmalzer Bäder

21. April Workshop Seniorensport (5 LE)

Für Interessierte und Übungsleiter, die Lust auf neue Ideen für ihre Senioren im Sport haben. Mit Hilfe von Kleingeräten wie z.B. Togu Brasil®, werden wir Übungen für Kraft und Koordination kennenlernen. Spielerisch wollen wir neue Ideen für Ausdauertraining ausprobieren und das Gleichgewicht schulen, um im Alltag gut zurechtzukommen.

Darüber hinaus wollen wir den Austausch fördern und nach einer gemütlichen Entspannungsrunde geht es mit neuen Eindrücken nach Hause. Bitte eine Matte und Sportsachen sowie Schreibutensilien mitbringen.

Referent/in: Petra Paulikat

Termin: 21.04.2018, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Kleine Sporthalle der Grundschule Nübbel, Achterfeld 21 in 24809 Nübbel

Gebühr: a) 15,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 30,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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

21. April Bewegungscoach „Ältere“ & 28. April

Neben der DOSB-Lizenzausbildung wurde im Landessportverband ein neues kompaktes Segment entwickelt. Der Bewegungscoach – entwickelt für die Zielgruppe 50 plus - bietet eine niedrighschwellige Einstiegsmöglichkeit für jeden, der eine Sportgruppe leiten möchte.

Der KSV RD-ECK und der KSV NMS bieten den Bewegungscoach in Anlehnung an das Konzept des LSV an..Es geht darum, ein Minimum an Inhalten zu vermitteln, um die Teilnehmer des Kurses in die Lage zu versetzen, selbständig Sportgruppen zu leiten. Folgende Themen werden behandelt: Stundenaufbau, Spielformen, Funktionsgymnastik, Koordination, Balance, Kraft, Sport mit Musik, Rhythmus, Dehnen, Stretching und Entspannung. Es werden Übungen vorgestellt, die für die eigenen Sportstunden übernommen werden können (Stundenbilder). Das Angebot ist nicht für Personen geeignet, die bereits über eine Lizenz oder Vorstufenqualifikation verfügen.

Termin: 21. und 28. April 2018 jeweils von 11:00 - 17:00 Uhr

Ort: 21. April: Sporthalle Timmaspe, Am Sportplatz, 24644 Timmaspe

28. April: Kleine Sporthalle der Grundschule Nübbel, Achterfeld 21, 24809 Nübbel

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

b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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



JETZT AUCH FÜR



SAVE THE DATE
10.11.2018

#frauenpower



KSV SL-FL



Aktuelle Neuigkeiten

Kurz, kompakt und immer wieder frisch informieren wir hier über aktuelle Themen und Aktionen.

13. Februar 2017, 18:08 Uhr

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Link wurde geteilt

!!!GEWINNE!!!GEWINNE!!!GEWINNE!!!

Heute habt ihr die einmalige Gelegenheit, das ultimative Zeltlager Weseby Sommerpaket zu gewinnen :)

25. Aug. Zirkeltraining 60+ (8 LE)

Auch im Sport mit Älteren ist Zirkeltraining eine willkommene Abwechslung. Heute trainieren wir generell nicht mehr isoliert die jeweiligen Muskeln, sondern funktionell und alltagstauglich. Gerade bei älteren Teilnehmern wird hierbei der Schwerpunkt auf Koordination, Kraft und Beweglichkeit in Bezug zum Alltag gesetzt. Im theoretischen Teil der Fortbildung werden Besonderheiten der Zielgruppe 60 plus sowie zu berücksichtigende Krankheitsbilder (z.B. Osteoporose, Beckenbodenschwäche etc.) erläutert. Außerdem führen wir den Alltags-Fitness-Test (AFT) durch, durch den wir Kenntnisse über das Funktionsniveau unserer Teilnehmer bekommen.

Referentin: Nicole Stahmer

Termin: 25.08.2018, 10 - 17 Uhr

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

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

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

15. Sept. 18. 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: 15.09.2018, 13 - 17 Uhr

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

Gebühr: 15,- Euro

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

07. Jan. Bewegungscoach „Kinder“ & 03. März

Neben der DOSB Lizenzausbildung wurde im Landessportverband ein neues kompaktes Segment entwickelt. Der Bewegungscoach bietet eine niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeit für jeden, der eine Sportgruppe mit Kindern im Alter von 3 bis 8 Jahren leiten möchte.

Der KSV RD-ECK und der KSV NMS bieten den Bewegungscoach für den Bereich „Kinder“ in Anlehnung an das Konzept des LSV an. Es geht darum, ein Minimum an Inhalten zu vermitteln, um die Teilnehmer des Kurses in die Lage zu versetzen, selbstständig Sportgruppen zu leiten.

Folgende Themen werden in Theorie und Praxis behandelt:

Die motorischen Grundfertigkeiten, kindgerechte Methoden und Organisationsformen, der Einsatz von Alltagsmaterialien, Klein- und Großgeräten, Hilfe- und Sicherheitsstellungen und spielerische Formen mit Musik.

Es werden Übungen vorgestellt, die für die eigenen Sportstunden übernommen werden können. Das Angebot ist nicht für Personen geeignet, die bereits über eine Lizenz oder Vorstufenqualifikation verfügen.

Termin: 07. Januar und 03. März 2018 jeweils von 09:30 - 15:30 Uhr

Ort: Grundschule Gadeland, Norderstr. 1 in 24539 Neumünster

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

Anmeldung: Kreissportverband Neumünster, ksv.neumuenster@t-online.de, 04321 - 1 41 95

06. Mai „Unseren Kindern fehlt das Risiko“ (8 LE)

Freuen Sie sich auf: Theoretische Grundlagen und Diskussion, Fallschulung - Sicherheitsrolle - Abrollbewegungen, Risikoerfahrungen für die Teilnehmer und Aufbauten unter Risiko- und Sicherheitsaspekten.

Referent/in: Torsten Heuer

Termin: 06.05.2018, 10 - 16 Uhr

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

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

Anmeldung: bis zum 25. April 2018, www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

10. Nov. Motorik für KIDS (2 - 6 Jahre) (5 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 75 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Referent/in: Lehrteam NF

Termin: 10.11.2018, 9 - 13 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/lehrgang

10. Nov. Motorik für KINDER (7 - 12 Jahre) (5 LE)

Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren. Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter/innen und pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern arbeiten. Es werden 6 Verschiedene Workshops zu je 75 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Referent/in: Lehrteam NF

Termin: 10.11.2018, 13 - 17 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/lehrgang

18. Jan. DSA-Prüferweiterbildung & 25. Jan.

Um die Sportabzeichenprüfer-/innen rechtzeitig vor Beginn der Sportabzeichen-Saison inhaltlich und methodisch auf die Umsetzung von Veränderungen im Regelwerk des DOSB zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens vorzubereiten, führt der KSV SL-FL einen Schulungsabend durch.

Referent/in: Werner Welpot, Sportabzeichenobmann KSV SL-FL

Termin: 18.01.2018, 18 Uhr

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

Termin: 25.01.2018, 18 Uhr

Ort: 24988 Oeversee, Vereinsheim des TSV Oeversee, Stapelholmer Weg 39

Gebühr: 0,- Euro

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



ENTSCHEIDUNGEN treffen

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

LSV
Sport- & Leistungszentrum
Landesverband Schleswig-Holstein

25. Feb. DSA - Tipps und Tricks (8 LE)

Die Veranstaltung ist gedacht für Prüferinnen und Prüfer, die keine Übungsleiter- oder Trainer-Lizenz besitzen. Vorgestellt werden Aufwärmprogramme für Sprint, Sprung, Wurf, Stoß, Seilspringen sowie Übungen zur Verbesserung der Technik für die Disziplinen im Deutschen Sportabzeichen. Vermittelt werden sollen Tipps und Tricks zum Erlernen und Verbessern der Techniken sowie das Erkennen der häufigsten Fehler. Interessierte Prüfer sind herzlich eingeladen. Nicht jeder muss alles in der Praxis mitmachen und beherrschen. Mitzubringen sind Sportbekleidung für die Halle (Hallenschuhe) und Sportplatz sowie Schreibzeug und eine eigene Stoppuhr. Denkt bitte an eigene Getränke sowie an einen kleinen Pausensnack.

Referent/in: Inge Dech

Termin: 25.02.2018, 10 - 16 Uhr

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

Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/Lehrgänge

24. März Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen

Termin: 24.03.2018, 9 - 17 Uhr

Ort: Theorie: Jugendheim des Rendsburger TSV
Nobiskrüger Allee 42a in 24768 Rendsburg
Praxis: Sporthalle Gymnasium Kronwerk
Eckernförder Str. 58 in 24768 Rendsburg

Gebühr: 10,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung), inkl. Imbiss

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



- ✓ Entwicklung der Sportförderung
- ✓ Aus- und Fortbildung im Sport
- ✓ Förderung der Sportjugend
- ✓ Zusammenarbeit mit Politik und Gesellschaft
- ✓ Förderung von sozialen Initiativen und der Gesundheitsvorsorge

14. April **Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen** (10 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 2018
- 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: Jens Hartwig (LSV), Werner Welpot (KSV)

Termin: 14.04.2018, 8:30 - 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

05. Mai **DSA- Ausbildung (8 LE)**

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

Referent/in: Jens Hartwig

Termin: 05.05.2018, 9 - 16 Uhr

Ort: 25821 Bredstedt, Harald-Nommensen-Sporthalle, Süderstraße

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/Lehrgaenge

12. Mai DSA - Fortbildung (4 LE)

In dieser Fortbildung werden die notwendigen Kenntnisse vermittelt, die zur Prüfung von Menschen mit Behinderung im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens berechtigt.

Unterstützen Sie Menschen mit Handicap, führen Sie diese zum persönlichen Erfolg und teilen Sie die Freude am Sport mit Ihnen.

Referent/in: Wolfgang Tenhagen

Termin: 12.05.2018, 10 - 13 Uhr

Ort: 25813 Husum, Adolf-Brütt-Straße 2, Saal TSV 1875 Husum

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: www.kreissportverband-nf.de/Lehrgänge

01. Juni Sportabzeichen-Tour

Ab Juni 2018 ist es wieder soweit!

Die Sportabzeichen-Tour startet zum 15. Mal durch Deutschland und macht dabei in 10 Städten Halt. Am Freitag, 1. Juni 2018, startet die Tour am Strand von St. Peter-Ording. Sie wird durch ein umfangreiches, aktives Rahmenprogramm bereichert.

Kleine und große Leute sind dazu aufgerufen, sich der sportlichen Herausforderung durch das Deutsche Sportabzeichen zu stellen und einen Tag am Meer zu genießen.

In den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müssen Prüfungen bestanden werden, um das Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland in Bronze, Silber oder Gold tragen zu dürfen.

Also, ob Couchpotato oder Fitnesscrack: Rein in die Sportschuhe und mitgemacht beim Deutschen Sportabzeichen!

Aktiv dabei sein ist....**Deine Herausforderung!**

Weitere Informationen auf der Homepage des DOSB / Sportabzeichen Tour



25. März Basics für Läufer – von Planung bis zur Koordination (6 LE)

Zum Laufen gehört mehr als nur Kilometer zu sammeln. Von einer guten Koordination, einer guten Athletik über Trainingsplanung bis hin mentalen Aspekten wird der Referent einen Einblick ins Laufen geben.

Referent/in: Jan Dreier, A-Trainer Lauf

Termin: 25.03.2018, 10 - 16 Uhr

Ort: Flensburger Stadion, 24943 Flensburg, Arndtstr. 5

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

Anmeldung: Sportverband Flensburg, Tel. 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

LSV
Sport, der mit ganz anders!
Landesverband der Leichtathletik Schleswig-Holstein

30. Juni Entspannung, Körperwahrnehmung, Atemschule und mehr (5 LE)

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns hauptsächlich praktisch mit unterschiedlichen Methoden aus dem Bereich der Entspannung und Körperwahrnehmung. Angefangen von Entspannungsübungen für den Schulter- / Nackenbereich, über die Atemschule bis hin zu Körperwahrnehmungsübungen angelehnt an die Feldenkraismethode und die Franklinmethode. Freue Dich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag, der jede Menge Inhalte und Anregungen für den ruhigen oder abschließenden Teil Deiner Sportstunde bietet.

Referent/in: Petra Krambeck

Termin: 30.06.2018, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle „Uns Huus“, An der Kirche 20-22, 24796 Bovenau

Gebühr: a) 15,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 30,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

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



ZUSAMMEN wachsen

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

LSV
Sport- für alle ganz schön!
Landesverband Jüdische Kultur

10. Feb. Kommunikationstraining (8 LE)

Gespräche führen wir jeden Tag: im Sportverein, am Arbeitsplatz, Zuhause. Wir tauschen Informationen aus, verhandeln, beeinflussen und bauen zwischenmenschliche Beziehungen auf oder aus. Manchmal gelingen diese Gespräche, was mit daran liegt, dass wir die meisten Unterhaltungen mit Menschen führen, die uns bekannt sind und deren Reaktionen wir ein- und abschätzen können. Aber wie sieht es aus, wenn wir Gespräche mit Menschen führen müssen, die wir weniger gut kennen? Möglicherweise besteht ein Abhängigkeitsverhältnis, es existieren unsichtbare Machtstrukturen oder stark abweichende Wahrnehmungen. Vielleicht mögen Sie Ihren Gesprächspartner nicht besonders oder stufen ihn schon im Vorwege als schwierigen Menschen ein...

Unsere Zielsetzung / Ihr Mehrwert

Sie verstehen die Bedeutung und Funktionsweise von Kommunikation (tiefer).

Sie beugen Reibungen und Missverständnissen im sozialen Miteinander vor und verbessern das gegenseitige Verständnis.

Sie erkennen und lösen mit Hilfe der erlernten Instrumente bestehende Spannungen und Missverständnisse zur Sicherung des persönlichen Erfolgs.

Referent/in: Christina Thiesen

Termin: 10.02.2018, 10 - 17 Uhr

Ort: 24943 Flensburg, Flensburger Stadion, Arndtstr. 5

Gebühr: a) 50,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 100,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: Sportverband Flensburg, info@svfl.de

15. Sept. Grundlagen der Moderationstechnik (8 LE)

Moderationstechnik ist sowohl am Arbeitsplatz als auch bei einer Sitzung im Sportverein, in der Kirchengemeinde oder ggf. sogar bei der Planung eines Urlaubs mit Freunden eine sehr hilfreiche Fähigkeit und in manchen Berufen eine wichtige Schlüsselkompetenz. In diesem Workshop bekommen Sie eine solide Grundlage für die wichtigsten Aspekte der Moderationstechnik. Sie definieren Ihre Rolle als Moderator und lernen eine moderierte Sitzung zielgerichtet vorzubereiten, zu strukturieren und zu steuern. Zudem lernen Sie unterschiedliche Moderationstechniken kennen und anzuwenden.

Referent/in: Christina Thiesen

Termin: 15.09.2018, 10 - 17 Uhr

Ort: 24943 Flensburg, Flensburger Stadion, Arndtstr. 5

Gebühr: a) 50,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)
b) 100,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: Sportverband Flensburg, info@svfl.de

24. Okt. Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport

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?

Nach der positiven Resonanz im vergangenen Jahr wird Henning Jahn, Leiter des Versicherungsbüros der ARAG Sportversicherung beim LSV, erneut umfassend über den bestehenden Versicherungsschutz in der Sportversicherung, ratsame Ergänzungen und aktuelle Themen informieren und beantwortet Ihre Fragen.

Referent/in: Henning Jahn, ARAG-Sportversicherung

Termin: 24.10.2018, 19 Uhr

Ort: Hotel „Ruhekrug“, Ruhekrug 21, 24850 Lürschau

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: bis zum 12. Oktober 2018, www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge

Sportverband Flensburg e.V.

www.svfl.de



Fit in Flensburg

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

Impressum

Kreissportverband Nordfriesland e.V.
Osterende 10 - 25813 Husum
Tel. 04841 - 71017 / Fax 04841 - 7030
E-Mail: ksv.nf@t-online.de
Internet: www.kreissportverband-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 - 24763 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