

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

# #bildung 2019



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](http://www.ksvsl-fl.de)

[www.ksv-nf.de](http://www.ksv-nf.de)

[www.ksv-rd-eck.de](http://www.ksv-rd-eck.de)

[www.svfl.de](http://www.svfl.de)

Gerne nehmen wir weitere Anregungen sowie Tipps entgegen.



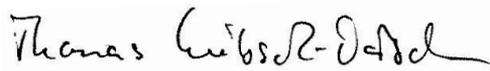
Rainer Detlefsen

KSV Schleswig-Flensburg



Matthias Hansen

KSV Nordfriesland



Dr. Thomas Liebsch-Dörschner

KSV Rendsburg-Eckernförde



Ingo Dewald

Sportverband Flensburg

## **Fortbildungen:**

26. Jan.	Step/Aerobic/Functional Training Special 2019 (5 LE), Schleswig	5
17. Feb.	Starker Rücken, starker Bauch (4 LE), Schleswig	5
17. Feb.	Iliopsoas - einen wichtigen Muskel verstehen (4 LE), Schleswig	6
23. Feb.	Brain und Fitness (8 LE), Husum	6
02. März	23. Sport-Mini-Kongress (5 LE), Eckernförde	7
16. März	Fit ins Alter (6 LE), Husum	15
16. März	Aqua Fitness (8 LE), Husum	7
30. März	Antara® Rücken und Stretch, (5 LE), Büdelsdorf	9
06.-12. Apr.	Jugendgruppenleiterausbildung (JGL)	22
27. April	Functional Training (5 LE), Schacht-Audorf	10
27. April	Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung (8 LE), Schleswig	19
18. Mai	Faszienaktivierung (5 LE), Büdelsdorf	10
18. Mai	Abenteuer Turnhalle (8 LE), Husum	16
19. Mai	Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung (8 LE), Bredstedt	19
25. Mai	Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (4 LE), Husum	21
17. Aug.	Fitnessstag in Timmaspe (6 LE), Timmaspe	11
21. Sept.	19. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ (5 LE), Eckernförde	16
22. Sept.	Mobility & Workout (8 LE), Husum	11
07.-11. Okt.	Jugendgruppenleiterassistentenausbildung (Julas)	22
12.-18. Okt.	Jugendgruppenleiterausbildung (JGL)	22
14.-18. Okt.	Blocklehrgang Schwerpunkt „Ältere“, Schleswig	15
26. Okt.	Rücken 5.0 Aktives Wirbelsäulentraining (9 LE), Husum	12
27. Okt	Kraft und Stabilität in der Sporthalle - Von der Kniebeuge zu Sprüngen (9 LE), Husum	13
27. Okt.	Bodyweight Ganzkörper Workout (8 LE), Schleswig	12
09. Nov.	Motorik für KIDS (2 - 6 Jahre) (5 LE), Husum	17
09. Nov.	Motorik für KINDER (7 - 12 Jahre) (5 LE), Husum	17
09. Nov.	Mädchen- und Frauen-Fitnessstag (6 LE), Schleswig	13
	Wiedereinstieg bei abgelaufenen Lizenzen	23

## Übungsleiter C-Lizenz:

<b>KSV SL-FL &amp; NF</b>	Grundkurs (40 LE), Husum	2. / 3. Feb. & 16. / 17. Feb.
	Aufbaukurs (40 LE), Schleswig	11. / 12. Mai & 15. / 16. Juni
	Schwerpunktkurs „Kinder“ (40 LE), Husum	7. / 8. Sept. & 19. Okt. & 2. Nov.
	Prüfung, Husum	23. Nov.
	DOSB - C-Lizenz Übungsleiter/-in Blocklehrgang Schwerpunkt „Ältere“ (berechtigt zum Bildungsurlaub), Schleswig	14. - 18. Okt.
<b>KSV RD-ECK</b>	Grundkurs (40 LE), Rendsburg	31. Aug./1. Sept. & 7./8. Sept. & 14. Sept.
	Aufbaukurs (40 LE), Rendsburg	15. Sept. & 28. / 29. Sept. & 26. / 27. Okt.
	Schwerpunktkurs, Rendsburg „Fitness“ (40 LE)	9. / 10. Nov. & 16. / 17. Nov. & 30. Nov.
	Prüfung, Rendsburg	1. Dez.
<b>SV FL</b>	Grundkurs (40 LE), Flensburg	2. / 3. Nov. & 9. / 10. Nov.

### Lehrgangsgebühr:

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

Voraussetzung für die Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres.

- 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.

## 26. Jan. Step/Aerobic/Functional Training Special (5 LE)

Step Aerobic: Ein ideales Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsgerät „Step“, bei dem Ausdauer & Koordination verbessert werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Die Grundschritte sollten bekannt sein. Diese Stunde baut auf Choreografie auf, die zusammen erarbeitet wird.

Functional Training: Das Functional Training ist ein effektives Training zur Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Stabilisierung der Gelenke und der Rumpfmuskulatur. Das Training ist für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Aerobic: 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. Spaß und Freude stehen neben dem Ausdauertraining im Vordergrund.

Referent/in: Lehrteam des KSV SL-FL

Termin: 26.01.2019, 13 - 17 Uhr

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

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

b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: bis zum 10. Januar 2019, [www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge](http://www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge)

## 17. Feb. Starker Rücken, starker Bauch (4 LE)

In der Sportpraxis werden Bauch- und Rückentraining oft voneinander getrennt angeboten. Dabei ist die Muskulatur des Rumpfes eine funktionelle Einheit. Nur das gute Zusammenspiel von Bauch und Rücken ermöglicht eine gesunde Körperhaltung. Haltungsprobleme, mögliche Schmerzen und „Angewohnheiten“ sind eng miteinander verbunden. In diesem Workshop wird die individuelle Übungsausführung beim Bauch- und Rückentraining durch bewusste Ansteuerung optimiert. Es werden Überlastung und Unterforderung vermieden. Dazu wird in der Praxis an vielen Beispielen besonders auf die korrekte Ausführung geachtet und diese detailliert besprochen.

Referent: Daniel Koch

Termin: 17.02.2019, 10:00 - 13:00 Uhr

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

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

b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## **17. Feb. Iliopsoas - einen wichtigen Muskel verstehen (4 LE)**

Der Iliopsoas (Teil der inneren Hüftmuskulatur) ist vielleicht der faszinierendste Muskel des Körpers. Als einziger Muskel verbindet er den Ober- und Unterkörper direkt. Er ist entscheidend für die Funktionalität der Wirbelsäule und die Stabilität des Rumpfes. Für Trainer und Übungsleiter ist es sehr wichtig, diesen zentral liegenden Muskel zu verstehen und ihn sinnvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Kein anderer Muskel wurde in der Vergangenheit häufiger einseitig trainiert – das soll sich durch diesen Workshop ändern!

Referent: Daniel Koch

Termin: 17.02.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

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

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

Anmeldung: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## **23. Feb. Brain und Fitness (8 LE)**

Koordinative Übungen unterstützen das Gedächtnis. Dies trainieren wir im ersten Teil und arbeiten unter anderem mit Redondobällen. Mit Entspannungsübungen aus dem Qi Gong und Yoga sowie einer Einführung in die Meditation im zweiten Teil kommt die Fortbildung zum Abschluss.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, dicke Socken, Verpflegung, Schreibmaterial und eine Woldecke mitbringen.

Zielgruppe: Übungsleiter aller Fachrichtungen, Therapeuten, Interessierte

Referent/in: Claudia Meyer

Termin: 23.02.2019, 10 - 17 Uhr

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

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

Anmeldung: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## 2. März            23. 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:            02.03.2019, 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](mailto:info@ksv-rd-eck.de), 04331 - 2 71 05

## 16. März            Aqua Fitness (8 LE)

In diesem Aqua-Mix mit dem Schwerpunkt "Kraftausdauer" erlebst du zwei Stundenbilder: Eine Stunde mit der „Poolnudel im Flachwasser“ und in der zweiten Einheit „Kraftausdauer im Flachwasser ohne Geräte“. Eine kurze Sequenz für Übungen im Tiefwasser rundet die Praxis ab. Theorieeinheiten zum Thema Didaktik/Methodik einer Aqua Stunde und der Erstellung von neuen Übungen begründen das Erlebte.

Bitte Badekleidung und Schreibmaterial mitbringen.

Zielgruppe:      Übungsleiter aller Fachrichtungen, Therapeuten, Interessierte

Referent/in:     Claudia Meyer

Termin:           16.03.2019 10:00 - 17:00 Uhr

Ort:               25813 Husum, Theodor-Schäfer Bildungswerk, Schwimmhalle

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

                      b) 100,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)



**Kreisverband  
Rendsburg-Eckernförde**

**Am Grünen Kranz 4**

**24768 Rendsburg**

**☎ 04331-27105**

**Fax 04331-27105**

**info@ksv-rd-eck.de**

**www.ksv-rd-eck.de**

# **2. Kreissportfest Rendsburg-Eckernförde**



**KREIS  
SPORTVERBAND**  
Rendsburg-Eckernförde

**08.06.2019, 12:00-18:00 Uhr, Jevenstedt**



**Vorbeikommen**

**Ausprobieren**

**Mitmachen**

*Sport verbindet*



**KREIS  
RENSBURG-  
ECKERNFÖRDE**



**www.ksv-rd-eck.de**

## 30. März      Antara® Rücken & Stretch (5 LE)

Antara ist ein von Karin Albrecht entwickeltes sehr genaues funktionelles Körpertraining, das die tiefe rumpfstabilisierende Muskulatur ("Core") in den Mittelpunkt jeder Übung stellt und von dort aus global (äußerlich sichtbar) arbeitet. Die Übungen sind Sportlern und Übungsleitern oft bekannt, werden über die Genauigkeit der Ausführung aber anders erlebt. Sie stellen eine schöne Basis für jedes Training dar und können in jeder Sportart eingesetzt werden. Die achtsame Ausführung in Verbindung mit ruhigem Dehnen und Mobilisieren führt zu einem sehr angenehmen Körpergefühl am Ende des Tages. Ausprobieren lohnt sich.

Bitte eine Matte, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

Referent/in: Anke Fuchs

Termin: 30.03.2019, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Seminarraum der IKK Nord, Parkallee 21, 24782 Büdelsdorf

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

b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: SAMS oder Kreissportverband RD-ECK, info@ksv-rd-eck.de, 04331 - 2 71 05

Dieses Seminar findet mit Unterstützung der IKK Nord statt!



## 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](http://www.sh.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit  **LOTTO**<sup>®</sup>  
Schleswig-Holstein

  
*Sport - bei uns ganz oben!*  
Landessportverband Schleswig-Holstein

## 27. April      **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.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gewisses Fitness Level sowie keine starken körperlichen Einschränkungen.

Referent/in: Jens Thomsen

Termin: 27.04.2019 13:30 - 17:30 Uhr

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

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

Anmeldung: SAMS oder  
Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, [info@ksv-rd-eck.de](mailto:info@ksv-rd-eck.de), 04331 - 2 71 05

## 18. Mai      **Faszienaktivierung im Sport (5 LE)**

Faszien sind in aller Munde. Aber wissen wir Übungsleiter wirklich, worüber da gesprochen wird? Und vor allen Dingen: Was das Faszienewebe mag und was nicht? Diese Einheit klärt auf, denn: Faszien sind faszi-nierend. Sie können den Körper so wunderbar weich und geschmeidig werden lassen und jede sportliche Bewegung zu einem schönen Erlebnis machen. Was wir dafür brauchen, lernen wir in dieser Stunde. Viele bekannte Übungen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (Antara®, Yoga, ...) werden in faszienfreundlichen Ausführungen gezeigt mit dem Ziel, neuen Schwung in bewährte Trainingsstunden zu bringen und ein Lächeln in die Gesichter der Teilnehmer zu zaubern. Mitmachen lohnt sich in diesem Fall gleich doppelt.

Referent/in: Anke Fuchs

Termin: 18.05.2019, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Seminarraum der IKK Nord, Parkallee 21, 24782 Büdelsdorf

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

Anmeldung: SAMS oder Kreissportverband RD-ECK, [info@ksv-rd-eck.de](mailto:info@ksv-rd-eck.de), 04331 - 2 71 05

Dieses Seminar findet mit Unterstützung der IKK Nord statt!

## 17. Aug.      **Fitnessstag in Timmaspe (6 LE)**

5 verschiedene Fitnessstunden (Drums Alive®, Sen Fi®, Stepp, Faszien, etc.). Lasst euch überraschen! Tipps zur Stundengestaltung mit Gerätschaften aus Alltagsmaterial. Imbiss (Kleines Buffet) inklusive!

Referent/in: Birgit Sommerfeld

Termin: 17.08.2019, 12:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle Timmaspe, Am Sportplatz, 4644 Timmaspe

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

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

## 22. Sept.      **Mobility & Workout (8 LE)**

Eine Kombination von Mobility Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und funktionellen Kräftigungsübungen. Wie lassen sich diese sowohl im 1 zu 1 Training, als auch im Kursbereich optimal kombinieren. Auch hier werden sinnvolle Mini-Workouts und kleine Programme aus Mobility & Kräftigung sinnvoll dargestellt und geübt. Damit soll das Thema Beweglichkeit, aber nicht spezifisch Dehnen klarer und zugänglicher machen. Wie kann dieses trotz neuester Erkenntnisse optimal in das Training integriert werden.

Referent/in: Katja Levermann

Termin: 22.09.2019, 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: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## 26. Okt. Rücken 5.0 Aktives Wirbelsäulentraining (9 LE)

In diesem praxisorientierten Seminar werden anatomische und physiologische Grundlagen der Wirbelsäule vermittelt, die spezifische und funktionelle Belastbarkeit der Wirbelsäule dargestellt sowie ein spezifisches Trainingsprogramm vorgestellt und erprobt.

Referent/in: Martin Grützner

Termin: 26.10.2019, 9:00 - 17:00 Uhr

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

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

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)

## 27. Okt. Bodyweight Ganzkörper Workout (8 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!

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

Referent/in: Hauke Welsch

Termin: 27.10.2019, 10:00 - 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](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## **27. Okt. Kraft und Stabilität in der Sporthalle - Von der Kniebeuge zu Sprüngen (9 LE)**

In diesem Seminar wird erarbeitet, wie man mit den Geräten einer Sporthalle ein grundlegendes Krafttraining durchführen und die erworbene Kraft als Stabilität bei zunehmender Dynamik nutzbar machen kann.

Referent/in: Martin Grützner

Termin: 27.10.2019, 9:00 - 17:00 Uhr

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

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

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)

## **09. Nov. Mädchen- und Frauen-Fitnesstag (6 LE)**

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

Referent/in: Lehrteam KSV SL-FL

Termin: 09.11.2019, 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](http://www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge)



JETZT AUCH FÜR



SAVE THE DATE  
19.06.2019

#bike&run



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 :)

## 16. 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: 16.03.2019, 9:00 - 14:00 Uhr

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

Gebühr: a) 30,- Euro (Vereinsmitglieder)

b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)

## 14. - 18. 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 Stoffwechselsystems, der Koordination sowie Grundlagen der Körperwahrnehmung und Grundlagen der Didaktik und Methodik im Sport mit Älteren.

Die angehenden Übungsleiter erwerben in der Ausbildung aber nicht nur die fachlichen Qualifikationen, die für das Anleiten von älteren Menschen im Sport notwendig sind. Sie werden auch vorbereitet auf die altersspezifischen Besonderheiten und wie der Sportverein genutzt werden kann, um soziale Kontakte zu knüpfen.

Inhalte: Trainingsmethodik, Ausdauerschulung, Funktionelle Gymnastik, körpergerechtes Bewegungsverhalten, medizinische und soziale Komponenten im Alter, Entspannungsmethoden, Sensomotorik und Gleichgewichtsschulung, Vorbereitung auf die Prüfung und Lehrprobe

Termin: 14. - 18. Okt. 2019 jeweils von 8:45 - 16:15 Uhr

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

Gebühr: a) 125,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 250,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: [www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge](http://www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge)

## **21. Sept.      19. 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: 21.09.2019, 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](mailto:info@ksv-rd-eck.de), 04331 - 2 71 05

# Kinder

## **18. Mai      Abenteuer Turnhalle (8 LE)**

Die natürliche Bewegungsfreude von Kindern ist ein bedeutender Faktor für das Wohlbefinden.

Dieser Workshop enthält viele Ideen, um den Kindern für Bewegung Raum zu geben und sie darin zu bestärken körperlich aktiv zu sein. Vielfältige Aufbauten und Spiele fördern die Koordinationsfähigkeiten und Abenteuerlust der Kinder.

Referent/in: Dagmar Schlink

Termin: 18.05.2019, 10:00 - 16:30 Uhr

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

gebühr: a) 35,- Euro (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung)

b) 70,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)

Anmeldung: [www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung](http://www.lsv-sh.de/seminar-anmeldung)

## **09. 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: 9.11.2019, 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

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

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)

## **09. 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 Kleinkindern arbeiten. Es werden 6 Verschiedene Workshops zu je 75 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Referent/in: Lehrteam NF

Termin: 9.11.2019, 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: 25813 Husum, Sporthallen am Bahndamm 1

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

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)

# KSV



Kreissportverband Nordfriesland e. V.



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

Osterende 100 • 25813 Husum • Tel.: 04841 - 71017  
E-Mail: [info@ksv-nf.de](mailto:info@ksv-nf.de) • Home: [www.ksv-nf.de](http://www.ksv-nf.de)

## 27. April Lehrgang zum Erwerb der 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: 27.04.2019, 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](http://www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung/lehrgaenge)

## 19. Mai Lehrgang zum Erwerb der 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: Jens Hartwig

Termin: 19.05.2019, 9:00 - 17:00 Uhr

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

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)



# Sportverband Flensburg e.V.

[www.svfl.de](http://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](mailto:info@svfl.de)  
Internet: [www.svfl.de](http://www.svfl.de)

## 6. - 12. 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.

Die Kosten betragen 90,- €.

Interessiert? Weitere Infos und die Anmeldung unter [www.sportjugendsl-fl.de](http://www.sportjugendsl-fl.de)

## 7. - 11. 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.

Die Kosten betragen 70,- €.

Weitere Infos und die Anmeldung unter [www.sportjugendsl-fl.de](http://www.sportjugendsl-fl.de)



**S**PORTJUGEND  
SCHLESWIG-FLENSBURG

## 12. - 18. 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.

Die Kosten betragen 90,- €.

Interessiert? Weitere Infos und die Anmeldung unter [www.sportjugendsl-fl.de](http://www.sportjugendsl-fl.de)

## 25. Mai 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.

Referent/in: Henning Jahn

Termin: 25.05.2019, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: 25852 Bordelum, Dorfgemeinschaftsraum, An der Schule 2

Gebühr: 0,- Euro

Anmeldung: [www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge](http://www.ksv-nf.de/angebote/lehrgaenge)



# 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](http://www.sh.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit  **LOTTO**  
Schleswig-Holstein

 **LSV**  
Sport. bis ins kleinste Detail!  
Landessportverband Schleswig-Holstein

## 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](mailto:info@ksv-nf.de)  
Internet: [www.ksv-nf.de](http://www.ksv-nf.de)

Sportverband Flensburg e.V.  
Arndtstraße 5 - 24943 Flensburg  
Tel. 0461 - 312404 / Fax 0461 - 30078  
E-Mail: [info@svfl.de](mailto:info@svfl.de)  
Internet: [www.svfl.de](http://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](mailto:info@ksv-rd-eck.de)  
Internet: [www.ksv-rd-eck.de](http://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](mailto:info@ksvsl-fl.de)  
Internet: [www.ksvsl-fl.de](http://www.ksvsl-fl.de)