Aus- und Fortbildungsprogramm

der NORD-Sportverbände

Kreis SportVerband ... bringt Schwung ins Leben!
SCHLESWIG-FLENSBURG E.V.

KSV Nordfriesland - Sport

Kreissportverband Nordfriesland e.V.

KREIS SPORTVERBAND
Rendsburg-Eckernförde

SPORTVERBAND FLENSBURG e.V.

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

Rainer Detlefsen
KSV Schleswig-Flensburg

Matthias Hansen
KSV Nordfriesland

Ekkehard Krull
KSV Rendsburg-Eckernförde

Ingo Dewald
Sportverband Flensburg

Fortbildungen

14. Jan.	Chemie im Essen - Wie uns die Lebensmittelindustrie dick und krank macht, FL	24
16. Jan.	Workshop mit den Jugenddelegierten der Vereinten Nationen, FL	21
19. Jan.	Vegane Ernährung - Wie funktioniert das und worauf muss ich achten? FL	24
21. Jan.	Aus- und Fortbildung der Sportabzeichenprüfer*innen, SL-FL	19
21. Jan.	Zucker, Süßmachern, Fruchtzucker - Warum essen wir so viel Zucker? FL	24
26. Jan.	Säure-Basen-Haushalt: Mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen, FL	25
28. Jan.	Aus- und Fortbildung der Sportabzeichenprüfer*innen, SL-FL	19
28. Jan.	Leistungsförderung im Sport durch richtige Ernährung, FL	25
30. Jan.	Fit im Alter (5 LE), SL-FL	16
06. Feb.	Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (3 LE), FL	25
20. Mär.	Sport inklusiv. Einfach mal machen!, FL und RD-ECK	26
20. Mär.	Faszienübungen für einen schmerzfreien Rücken (5 LE), RD-ECK	10
21. Mär.	Nordic Walking in St. Peter-Ording (4 LE), NF	10
27. Mär.	Varianten im Aufwärmbereich (5 LE), SL-FL	10
27. Mär.	Aktiv und Gesund in die Zukunft (6 LE), NF	16
18. Apr.	Laufen im Jugendalter in Kooperation SHLV (6 LE), FL	22
24. Apr.	Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung für das DSA, SL-FL	19
25. Apr.	Junges Engagement motivieren und organisieren (3 LE), FL	22
25. Apr.	Kinder bewegen mit dem Mini Sportabzeichen (3 LE), FL	17
08. Mai	Yoga - Elemente für dein Training (5 LE), SL-FL	11
08. Mai	Entspannung & Stressabbau (5 LE), RD-ECK	11
30. Mai	Step Aerobic Variationen (5 LE), NF	11
12. Jun.	Drums - Alive ® (4 LE), RD-ECK	12
12. Jun.	Jumper (4 LE), RD-ECK	12
21. Aug.	Mach mit! Vom Spiel zum Tanz (5 LE), SL-FL	17
18. Sep.	Ganzkörperworkout im ¾ Takt, NF	13
18. Sep.	21. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ *zusammen mit dem* 25. Sport-Mini-Kongress (5 LE), RD-ECK	13
30. Okt.	Rücken 5.0 (9 LE), NF	13
31. Okt.	Stabilität, Kraft & Power (9 LE), NF	14
04. Nov.	ARAG-Sportversicherung Online Seminar, SL-FL	26
06. Nov.	Motorik für KIDS (2-6 Jahre) (4 LE), NF	18
06. Nov.	Motorik für Kinder (7-12 Jahre) (4 LE), NF	18
13. Nov.	Mädchen- und Frauen-Fitnesstag (6 LE), SL-FL	14
20. Nov.	Sensual Fighting, NF	14
20. Nov.	Drums - Alive ® (5 LE), NF	15
27. Nov.	Einstieg in Taping (5 LE), SL-FL	26

Ausbildungen

10. - 16. Apr.	JGL - Jugendgruppenleiterausbildung, SL-FL	21
12. - 17. Apr.	JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung (50 LE), FL	21
19. - 23. Apr.	DSA Ausbildungswoche, NF	20
04. - 05. Sep.	Athleticflow Trainer Ausbildung *zertifiziert*, SL-FL	8

04. - 08. Okt.	Julas - Jugendgruppenleiterassistent*in, SL-FL	22
09. - 15. Okt.	JGL - Jugendgruppenleiterausbildung, SL-FL	23
11. - 14. Nov.	Aktionsleiter*in-Ausbildung (40 LE), FL	23
19. - 20. Nov.	Aktiv im Kinderschutz – Qualifizierung von Ansprechpartner*innen , FL	17
26. - 28. Nov.	JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung, FL	23

C-Lizenz Ausbildungen nach DOSB Richtlinien

23. - 24. Jan. 06. - 07. Feb.	**Schwerpunktkurs „Fitness“** (40 LE), SL-FL (Prüfung am 21. Februar)	5
06. - 07. Feb. 13. - 14. Feb.	**Grundkurs** (40 LE), FL (anteilig online)	5
08. / 14. Feb.	**Online Grundkurs** (40 LE), SL-FL (Präsenztermin am 14. März)	5
20. - 21. Feb. 06. - 07. Mär.	**Grundkurs** (40 LE), NF	6
24. - 25. Apr. 12. - 13. Jun.	**Aufbaukurs** (40 LE), SL-FL	6
08. - 09. Mai 05. - 06. Jun.	**Aufbaukurs** (40 LE), NF	6
21. - 22. Aug. 28. - 29. Aug. 11. Sep.	**Grundkurs** (40 LE), RD-ECK	7
28. Aug. 11. - 12. Sep. 25. Sep.	**Schwerpunktkurs „Breitensport“** (40 LE), NF (Prüfung am 30. Oktober)	7
04. - 05. Sep. 11. - 12. Sep.	**Schwerpunktkurs „Kinder“** (40 LE), FL (Prüfung am 26. September)	8
12. Sep. 25. - 26. Sep. 23. - 24. Okt.	**Aufbaukurs** (40 LE), RD-ECK	8
11. - 15. Okt.	**Schwerpunktkurs „Ältere“** (40 LE), SL-FL (berechtigt zum Bildungsurlaub)	9
06. - 07. Nov. 13. - 14. Nov.	**Schwerpunktkurs „Fitness“** (40 LE), RD-ECK (Prüfung am 27. November)	9

23. - 24. Jan. Schwerpunktkurs „Fitness“ (40 LE)
06. - 07. Feb. Prüfung am 21. Februar

Der Schwerpunktkurs, bildet nach Absolvierung des Grund- und Aufbaukurses, den letzten, besonders praxisorientierten Teil für den Erwerb der Übungsleiter C-Lizenz nach DOSB. Der Landessportverband Schleswig-Holstein verfolgt folgende Intention beim Schwerpunktkurs Fitness: „Schwerpunkt ist die Gestaltung von speziellen Angeboten für die Vereine, besonders in den Bereichen Ausdauer, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic/ Step-Aerobic, Workout-Variation.“ Der thematische Schwerpunkt liegt auf den motorischen Grundeigenschaften, sowie der Grundlagenschulung in vielen Bereichen.

Zielgruppe: Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses
Referent*in: Lehrteam SL-FL
Termin: 23.-24.01. + 06.-07.02. + 21.02.2021 Ort: Schleswig (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

07. - 08. Feb. Grundkurs zur C-Lizenz (40 LE)
13. - 14. Feb. anteilig online

Diese Ausbildung legt den Grundstein für ein sportpraktisches Engagement im organisierten Sport und ist der Start zum*r Übungsleiter*in oder Trainer*in C-Lizenz nach DOSB. Die allgemeinen Inhalte wie Pädagogik, Sportmedizin, Trainingslehre, Sportverwaltung u.a. sind sowohl für die sportübergreifende als auch die sportspezifische Folgeausbildung von Interesse und Relevanz.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Lehrteam SV FL
Termin: 06.-07.02 + 13.-14.02.2021 Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

08. Feb. Online - Grundkurs zur C-Lizenz (40 LE)
14. Feb. Präsenztermin am 14. März

Der Online-Grundkurs bietet allen Sportinteressierten die Möglichkeit, auch bei einem vollen Terminkalender an der C-Lizenz Ausbildung teilzunehmen. Diese Ausbildung legt den Grundstein für ein sportpraktisches Engagement im organisierten Sport und ist der Start zum*r Übungsleiter*in oder Trainer*in C-Lizenz nach DOSB. Der Kurs beginnt mit einer Online-Auftaktveranstaltung, in der Inhalte wie Pädagogik, Trainingslehre, Sportverwaltung u.a. vorgestellt und der Ablauf der Ausbildung erklärt werden. Danach startet die 30-tägige Online-Phase in der der erste Teil der Grundausbildung erfolgt. Am Präsenztermin werden abschließend die verbleibenden Inhalte vermittelt.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Lehrteam SL-FL
Termin: 08./ 14.02. (online) + 14.03.2021 Ort: Schleswig (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

20. - 21. Feb. Grundkurs zur C-Lizenz (40 LE)
06. - 07. Mär.

Diese Ausbildung legt den Grundstein für ein sportpraktisches Engagement im organisierten Sport und ist der Start zum*r Übungsleiter*in oder Trainer*in C-Lizenz nach DOSB. Die allgemeinen Inhalte wie Pädagogik, Sportmedizin, Trainingslehre, Sportverwaltung u.a. sind sowohl für die sportübergreifende als auch die sportspezifische Folgeausbildung von Interesse und Relevanz.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Martin Grützner
Termin: 20.-21.02 + 06.-07.03.2021
Ort: Husum (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

24. - 25. Apr. Aufbaukurs zur C-Lizenz (40 LE)
12. - 13. Jun. anteilig online

Die Übungsleiter*innen vertiefen in diesem Kurs die Inhalte des Grundkurses. Es wird sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis der Schwerpunkt auf die motorischen Grundeigenschaften gelegt. Neue Inhalte, wie zum Beispiel Grundlagen der Koordinations-, Kraft- und Ausdauerschulung werden dargestellt und erarbeitet, die für alle Zielgruppen im Verein relevant sind. Im Gegensatz zum Grundkurs beinhaltet der Aufbaukurs einen hohen Praxisanteil und erfordert die Grundkenntnisse aus dem vorangegangenen Kurs.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Lehrteam SL-FL
Termin: 24.-25.04 + 12.-13.06.2021
Ort: Schleswig (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

08. - 09. Mai Aufbaukurs zur C-Lizenz (40 LE)
05. - 06. Jun.

Die Übungsleiter*innen vertiefen in diesem Kurs die Inhalte des Grundkurses. Es wird sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis der Schwerpunkt auf die motorischen Grundeigenschaften gelegt. Neue Inhalte, wie zum Beispiel Grundlagen der Koordinations-, Kraft- und Ausdauerschulung werden dargestellt und erarbeitet, die für alle Zielgruppen im Verein relevant sind. Im Gegensatz zum Grundkurs beinhaltet der Aufbaukurs einen hohen Praxisanteil und erfordert die Grundkenntnisse aus dem vorangegangenen Kurs.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Martin Grützner
Termin: 08.-09.05 + 05.-06.06.2021
Ort: Sporthalle KBS, Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

21. - 22. Aug. Grundkurs zur C-Lizenz (40 LE)
28. - 29. Aug.
11. Sep.

Diese Ausbildung legt den Grundstein für ein sportpraktisches Engagement im organisierten Sport und ist der Start zum*r Übungsleiter*in oder Trainer*in C-Lizenz nach DOSB. Die allgemeinen Inhalte wie Pädagogik, Sportmedizin, Trainingslehre, Sportverwaltung u.a. sind sowohl für die sportübergreifende als auch die sportspezifische Folgeausbildung von Interesse und Relevanz.

Zielgruppe:	Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in:	Lehrteam KSV RD-ECK
Termin:	21.-22.08 + 28.-29.08.2021 Sa. von 13:00 - 19:00 Uhr / So. von 9:00 - 15:00 Uhr (Prüfung am 11.09.2021)
Ort:	Rendsburg u. Timmaspe (Details folgen)
Gebühr:	60,00 EUR
Anmeldung:	SAMS System

28. Aug. Schwerpunktkurs „Breitensport“ (40 LE)
11. - 12. Sep. Prüfung am 30. September
25. Sep.

Der Schwerpunktkurs, der je nach Profil variiert, bildet nach Absolvierung des Grund- und Aufbaukurses, den letzten, besonders praxisorientierten Teil für den Erwerb der Übungsleiter C-Lizenz nach DOSB. Breitensport bezeichnet das von einem Großteil der Bevölkerung wahrgenommene Angebot an freizeitrelevanten Sportarten. Neben der sozialen Komponente des gemeinsamen Sporttreibens in der Gruppe spielen der Spaß und Spieltrieb, die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, die Erhaltung der Gesundheit, Stressabbau und -bewältigung eine Rolle.

Zielgruppe:	Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses
Referent*in:	Jens Paesler
Termin:	28.08. + 11.-12.09. + 25.09.2021 (Prüfung am 30.09.2021)
Ort:	Sporthalle KBS Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr:	60,00 EUR
Anmeldung:	www.ksv-nf.de/angebote

04. - 05. Sep. Athleticflow Trainer*in - Ausbildung

zertifiziert

Bei athleticflow trifft effektives **H**igh **I**ntensive **I**ntervall **T**raining auf sanfte Yoga-Flows. Das beliebte Konzept haben der HIIT-Spezialist und die Yogalehrerin gemeinsam entwickelt: Beim Training folgen An- und Entspannung im steten Wechsel aufeinander - für größten Spaß, optimale Fitness und innere Ruhe.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Simon Kersten, Nora Kersten
Termin: 04. - 05.09.2021
Ort: Schleswig (Details folgen)
Gebühr: 380,- EUR „Early Bird“ Angebot **bis 31.03.** / danach 420,- EUR
(inkl. Musik, Choreografie, Videos, athleticflow Shirt, Movement Sheet, Manual usw.)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

04. - 05. Sep. Schwerpunktkurs „Kinder“ (40 LE)
11. - 12. Sep. Prüfung am 26. September

Der Schwerpunktkurs bildet nach Absolvierung des Grund- und Aufbaukurses den letzten besonders praxisorientierten Teil für den Erwerb der Übungsleiter*in C-Lizenz nach DOSB. Der LSV Schleswig-Holstein verfolgt folgende Intention beim Schwerpunktkurs Kinder: „Ziel ist die Einrichtung und Gestaltung zeitgemäßer Angebote für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Dabei richtet sich das Angebot nach der Lebenssituation und dem Entwicklungsstand der Kinder. Für die gesunde körperliche und geistig-seelische Entwicklung sind Bewegung und Spiel eine wichtige Voraussetzung.“

Zielgruppe: Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses
Referent*in: Lehrteam SJFL
Ort: Flensburg (Details folgen)
Termin: 04.-05.09. + 11.-12.09.2021 (Prüfung am 26.09. 2021)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

12. + 25. - 26. Sep. Aufbaukurs zur C-Lizenz (40 LE)
23. - 24. Okt.

Die Übungsleiter*innen vertiefen in diesem Kurs die Inhalte des Grundkurses. Es wird sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis der Schwerpunkt auf die motorischen Grundeigenschaften gelegt. Neue Inhalte, wie zum Beispiel Grundlagen der Koordinations-, Kraft- und Ausdauerschulung werden dargestellt und erarbeitet, die für alle Zielgruppen im Verein relevant sind. Im Gegensatz zum Grundkurs beinhaltet der Aufbaukurs einen hohen Praxisanteil und erfordert die Grundkenntnisse aus dem vorangegangenen Kurs.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Referent*in: Lehrteam KSV RD-ECK
Termin: 12.09. + 25.-26.09. + 23.-24.10.2021 (Sa. 13:00 - 19:00 / So. 9:00 - 15:00 Uhr)
Ort: Rendsburg und Timmaspe (Details folgen)
Gebühr: 60,00 EUR Anmeldung: SAMS System

11. - 15. Okt. Schwerpunktkurs „Ältere“ (40 LE)

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. Dieser Lehrgang ist ein einwöchiger Tageslehrgang und berechtigt zum Bildungsurlaub.

Zielgruppe:	Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses, Wiedereinsteiger und Interessierte
Referent*in:	Lehrteam KSV SL-FL
Termin:	11.-15.10.2021 tägl. von 8:30 - 16:15 Uhr
Ort:	Bellmann-Turnhalle Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr:	150,- EUR (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung) / 300,- EUR (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung:	www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

06. - 07. Nov. Schwerpunktkurs „Fitness“ (40 LE)
13. - 14. Nov. Prüfung am 27. November

Der Schwerpunktkurs, der je nach Profil variiert, bildet nach Absolvierung des Grund- und Aufbaukurses, den letzten, besonders praxisorientierten Teil für den Erwerb der Übungsleiter C-Lizenz nach DOSB. Der Landessportverband Schleswig-Holstein verfolgt folgende Intention beim Schwerpunktkurs Fitness: „Schwerpunkt ist die Gestaltung von speziellen Angeboten für die Vereine, besonders in Bereichen Ausdauer, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic/ Step-Aerobic, Workout-Variation.“ Der thematische Schwerpunkt liegt auf den motorischen Grundeigenschaften, sowie der Grundlagenschulung in vielen Bereichen wie zum Beispiel Trainingsmethoden, Bewegungsverhalten und funktioneller Gymnastik.

Zielgruppe:	Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses
Referent*in:	Lehrteam KSV RD-ECK
Termin:	06.-07. + 13.-14.11.2021 Sa. von 11:00 - 18:30 Uhr / So. von 9:00 - 16:30 Uhr (Prüfung am 27.11.2021 ab 10:00 Uhr)
Ort:	Rendsburg und Timmaspe (Details folgen)
Gebühr:	60,00 EUR
Anmeldung:	SAMS System

20. Mär. Faszienübungen 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.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Anke Fuchs
Termin: 20.03.2021, 13:30 - 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle Nübbel, Achterfeld 19 in Nübbel
Gebühr: a) 20,- € (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung) b) 40,- € (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: SAMS System

21. Mär. Nordic-Walking in St. Peter-Ording (4 LE)

Es werden Grundlagen des Nordic/Walking - Trainings allgemein und die funktionelle Gymnastik mit Nordic/Walking – Stöcken vermittelt. Es wird am Strand und im Wald gelaufen. Hinzu kommen Atemgymnastik-Übungen mit Nordic/Walking - Stöcken am Strand.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Rainer Wilde
Termin: 21.03.2021, 11:00 - 14:00 Uhr
Ort: Tennisplatz Dreilanden in St. Peter-Ording
Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

27. Mär. Varianten im Aufwärmbereich (5 LE)

Was, Wann, Warum? Verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Übungsvariationen, wie z.B. Aufwärmspiele, aber auch die klassischen Erwärmungen aus Aerobic und Step werden in diesem Kurs vermittelt. Vom linearen Aufwärmen und der Vielfalt aus dem funktionellen Training bis zum rückenfreundlichen Warmmachen. Hier finden alle Teilnehmer die Möglichkeit ihre Stundenbilder mit neuen Ideen zu füllen. Dieser Kurs eignet sich außerdem hervorragend um in den Bereich „Group-Fitness" hinein zu schnuppern.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Fitnesstrainer und alle Sportinteressierten
Referent*in: Katja Möller
Termin: 27.03.2021, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

08. Mai Yoga - Elemente für dein Training (5 LE)

Yoga hat eine lange Tradition und wird seit Jahrhunderten praktiziert. Lerne die Geschichten zu Grundelementen, Entspannungstechniken und den Basic Übungen als perfekte Ergänzung. Hilfsmittel wie Gurt oder Block kommen zum Einsatz. Runde dein Training in Zukunft mit Atem- und Entspannungsübungen ab. Ob Rückenfit-, Bodyworkout- oder Handball, Yoga ist die perfekte Trainingsergänzung.

Zielgruppe: Übungsleiter, Fitness-, Reha- und Seniorensporttrainer, Trainer aus Teamsportarten
Referent*in: Tina Heldt
Termin: 08.05.2021, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

08. Mai Entspannung & Stressabbau (5 LE)

Die Matte als Regenerationsraum, zu der Stress keinen Zutritt hat

Stress ist in aller Munde. Nach einem langen Arbeitstag können wir die Erschöpfung oft mit jeder Zelle unseres Körpers spüren. Was ist das für ein Stress, der uns derart aus der Bahn wirft? 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.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Anke Fuchs
Termin: 08.05.2021, 13:30 – 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle Nübbel, Achterfeld 19 in Nübbel
Gebühr: a) 20 € (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung) b) 40 € (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: SAMS System

30. Mai Step Aerobic Variationen (5 LE)

Bereits im Warmup lernen die Teilnehmer neue Elemente, Moves und Trends kennen, die sie durch die gesamte Fortbildung begleiten. Musik aus den aktuellen Charts, Klassiker und Themenmusik sorgen für beste Stimmung. Die Teilnehmer frischen bereits bekannte Themen auf und lernen neue spannende Choreographien für die Bereiche Step, Bollywood, hot Hula, Hip-Hop, break the beat und vieles Weitere kennen. Der Kurs bietet eine Mischung aus Choreographie, Kräftigung und Mobilisation.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Tatjana Beutel
Termin: 30.05.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Sporthalle KBS, Am Bahndamm 1 in Husum
Gebühr: a) 25,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 50,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

12. Jun. Jumper (4 LE)

Der Jumper sorgt durch die Luftfüllung für eine dynamische Unterlage beim Training. 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. Der Trampolineffekt sorgt zudem für viel Spaß beim Training. Aufgrund seiner Eignung zur Stärkung der Rückenmuskulatur, wurde der Jumper von Sportwissenschaftlern mit dem AGR Gütesiegel „Aktion Gesunder Rücken – besser leben e.V." ausgezeichnet.

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Anzahl an Jumper begrenzt. Wer einen Jumper oder ein ähnliches Gerät (Halbball) mitbringt garantiert sich einen Platz.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Birgit Sommerfeld
Termin:	12.06.2021, 13:00 – 16:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Timmaspe Am Sportplatz in Timmaspe
Gebühr:	a) 20 € (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung) b) 40 € (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung:	SAMS System

12. Jun. Drums Alive® (4 LE)

Drums Alive® ist ein ganzheitliches Workout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus verbindet. es 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, dass 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. Es werden Beispiele im 4/4 Takt und 3/4 Takt erarbeitet.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Birgit Sommerfeld
Termin:	12.06.2021, 09:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Sporthalle Timmaspe Am Sportplatz in Timmaspe
Gebühr:	a) 20 € (Vereinsmitglieder mit Bescheinigung) b) 40 € (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung:	SAMS System

18. Sep. 21. Sporttag „Fit und gesund in die Zukunft“ *und* 25. Sport-Mini-Kongress (5 LE)

Über 20 verschiedene Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren! Dieses Angebot richtet sich an 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. Ein Teil der Workshops ist besonders für die Zielgruppe Ältere geeignet!

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Lehrteam KSV RD-ECK
Termin: 18.09.2021, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Sporthallen Schulzentrum Süd, Sauerstr. 16 in Eckernförde
Gebühr: 20,00 EUR Anmeldung: SAMS System u. direkt beim KSV RD-ECK

18. Sep. Ganzkörperworkout im ¾ Takt (8 LE)

Der ¾ Takt wird im Groupfitness vor allem für Dance oder Choreographiestunden eingesetzt. Jedoch ist mit diesem Grundrhythmus und der ruhigen Trainingssituation im Flow auch Kräftigungstraining in der Gruppe zu Musik sehr gut durchführbar. Das hier vorgestellte Stundenbild interpretiert Bodyshape, Rückenfitness oder Bauch, Beine, Po mal ganz anders. Die Übungen werden komplex und mehrdimensional als Ganzkörpertraining aufgebaut. Durch den gleichmäßigen Bewegungsfluss wird dabei jedoch niemand überfordert.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Daniel Koch
Termin: 18.09.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Sporthalle KBS, Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

30. Okt. Rücken 5.0 (9 LE)

„Rücken“ – das Dauerthema in den letzten 30 Jahren. 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. Inhalte sind unter anderem Anatomie und Physiologie von Wirbelsäule und Bandscheibe, Pathophysiologie, sowie Mobilitäts-, Stabilitäts-, Rotations- und Dynamiktraining. Es wird außerdem über sinnvolles Rücken- bzw. Wirbelsäulentraining und den „Gelenk-für-Gelenk-Ansatz“ gesprochen.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Martin Grützner
Termin: 30.10.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: Sporthalle KBS, Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

31. Okt. Stabilität Kraft & Power – von ruhigen Übungen zu dynamischen Bewegungen (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. Inhalte sind unter anderem Muskelphysiologie, Stabilitäts- und Krafttraining, Powertraining, sowie Rumpfstabilitäts- und Rotationstraining.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Martin Grützner
Termin: 31.10.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: Sporthalle KBS
Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

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

Für alle Mädchen und Frauen, die Lust haben mal was Neues auszuprobieren, bieten wir zum vierten Mal einen ganz besonderen Fitnesstag an. Freut euch auf: ZUMBA®, Pilates und Deep Work mit verschiedenen Referent*innen aus dem Kreise Schleswig-Flensburg. Nach einem Faszien- und HIT-Workout bringt Yoga die verdiente Entspannung. Außerdem wird es einen Vortrag mit vielen interessanten Infos rund um das Thema Fitness geben.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Fitnesstrainer und alle Sportinteressierten
Referent*in: Lehrteam KSV SL-FL
Termin: 13.11.2021, 9:30 - 16:00 Uhr
Ort: Bellmann-Turnhalle
Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr: a) 20,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 40,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

20. Nov. Drums - Alive® (5 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, dass 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. Es werden Beispiele im 4/4 Takt und 3/4 Takt erarbeitet.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Birgit Sommerfeld
Termin:	20.11.2021, 10:30 - 14:15 Uhr
Ort:	Sporthalle KBS Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr:	a) 30,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung:	www.ksv-nf.de/angebote

20. Nov. Sensual Fighting (5 LE)

Sensual Fighting, kurz „Sen Fi®“ genannt, ist ein fernöstlich inspiriertes Workout im ¾-Takt. Der Wechsel zwischen starken und eindrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungen (mit Elementen aus Haka Ritualtänzen und Kampfkünsten gibt Sen Fi® seine einzigartige Note - ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Birgit Sommerfeld
Termin:	20.11.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort:	Sporthalle KBS Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr:	a) 30,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung:	www.ksv-nf.de/angebote

30. Jan. Fit im Alter (5LE)

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 verschiedene Inhalte angeboten und tolle Ideen präsentiert.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Fachkräfte im Seniorensport
Referent*in: Carola Loose
Termin: 30.01.2021, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

27. Mär. 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.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Lehrteam KSV NF
Termin: 27.03.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Sporthalle der KBS, Am Bahndamm 1 in Husum
Gebühr: a) 30,- Euro (Vereinsmitglieder)
b) 60,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

18. Sep. 21. 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.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, alle Sportinteressierten
Referent*in: Lehrteam KSV RD-ECK
Termin: 18.09.2021, 13:00 – 17:00 Uhr
Ort: Sporthallen Schulzentrum Süd
Sauerstr. 16 in 24340 Eckernförde
Gebühr: 20,- EUR
Anmeldung: SAMS System und direkt beim KSV RD-ECK

25. Apr. Kinder bewegen mit dem Mini Sportabzeichen (3 LE)

Das Deutsche Sportabzeichen bewegt mit seiner Vielseitigkeit jedes Jahr erneut Sportdeutschland im Alter von 6 bis 90 Jahren und älter. Nun ist die U6-Generation am Start mit dem Mini Sportabzeichen, das elementare, sportmotorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination spielerisch im Rahmen einer Abenteurerreise vermittelt. Im Rahmen des Kurses werden praxisnahe Inhalte thematisiert mit deren Hilfe Ihr Eure Organisation mit dem Mini Sportabzeichen im wahrsten Sinne des Wortes bewegen könnt.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Erzieher*innen, Interessierte
Referent*in: Lehrteam SJFL
Termin: 25.04.2021, 13:00-15:15 Uhr Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: kostenlos Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

21. Aug. Mach mit! Vom Spiel zum Tanz (5LE)

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 „Mach mit vom Spiel zum 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.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen und Fachkräfte des Kindersports, alle Sportinteressierten
Referent*in: JuMotis
Termin: 21.08.2021, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Bellmann-Turnhalle, Bellmannstr. 30 in Schleswig
Gebühr: a) 40,- Euro (Vereinsmitglieder) b) 80,- Euro (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

19. - 20. Nov. Aktiv im Kinderschutz

Qualifizierung von Ansprechpartner*innen in Sportvereinen in Kooperation sjsh

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: Engagierte im Vereins- und Verbandssport
Referent*in: Lehrteam SJFL+ sjsh
Termin: 19.-20.11.2021 Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 40,00 EUR inkl. ÜN + VP Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

06. Nov. Motorik für KIDS (2-6 Jahre) (4 UE)

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.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, pädagogische Fachkräfte, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Lehrteam KSV NF
Termin:	06.11.2021, 09:00 - 12:30 Uhr
Ort:	Sporthallen am Bahndamm 1 in Husum
Gebühr:	20,00 Euro (Vereinsmitglieder und pädagogische Fachkräfte)
Anmeldung:	www.ksv-nf.de/angebote

06. Nov. Motorik für Kinder (7-12 Jahre) (4 UE)

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 60 Minuten angeboten, von denen 3 ausgewählt werden können.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, pädagogische Fachkräfte, alle Sportinteressierten
Referent*in:	Lehrteam KSV NF
Termin:	06.11.2021, 13:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Sporthallen am Bahndamm 1 in Husum
Gebühr:	20,00 Euro (Vereinsmitglieder und pädagogische Fachkräfte)
Anmeldung:	www.ksv-nf.de/angebote

21. und 28. Jan. Weiterbildung der Sportabzeichen-prüfer*innen (2 LE)

Um die Sportabzeichenprüfer*innen rechtzeitig vor Beginn der neuen Sportabzeichen-Saison inhaltlich und methodisch auf die Umsetzung von Veränderungen im Regelwerk des DOSB zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens vorzubereiten, führt der Kreissportverband Schleswig-Flensburg in **Schleswig** und **Oeversee** je einen Schulungsabend durch.

Eine Aus- und Weiterbildung von mindestens **2 LE** ist gem. **DOSB** empfehlenswert. Die Teilnahme an der o.g. Maßnahme gilt als Nachweis zur Verlängerung der Prüferausweise

Zielgruppe:	Engagierte im Vereinssport, die DSA Prüfer sind oder werden möchten		
Referent*in:	Lehrteam KSV SL-FL		
Termin:	21.01.2021, 18:00 Uhr	Ort:	Schleswig (Details folgen)
	28.01.2021, 18:00 Uhr		Oeversee (Details folgen)
Gebühr:	kostenlos	Anmeldung:	www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

24. Apr. Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung (8 LE)

Zentraler Aufgabenbereich der Sportabzeichenprüfer*innen ist die Organisation und Durchführung von Sportabzeichen-Prüfungen. Das Ziel der Ausbildung ist die Entwicklung von Kompetenzen der Teilnehmer*innen bezogen auf die Organisation und eigenständige Durchführung der Sportabzeichen-Prüfungen. Zu den Inhalten des Lehrgangs gehört u.a. der DOSB Prüfungswegweiser 2021, dass Erlangen der Prüfberechtigung in den Fachsportbereichen Leichtathletik, Schwimmen und Rad fahren, sowie die Verwaltungsarbeit von Abnahme bis Verleihung.

Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt, aktiver (oder ehemaliger) Sportler und Mitglied in einem Sportverein sein. Im Vorfeld des Lehrgangs muss ein Selbststudium des DSA-Ausbildungsmaterials (Prüfungswegweiser, Leistungskatalog, Bild- und Videomaterial) auf der DOSB-Sportabzeichen-Internetseite absolviert werden, dass mit einer Online-Schulung (E-Modul) abschließt. Die Teilnahmebestätigung des E-Moduls ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen.

Zielgruppe:	Engagierte im Vereinssport, die DSA Prüfer sind oder werden möchten
Referent*in:	Werner Welpot, Jens Hartwig
Termin:	24.04.2021, 8:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Schleswig (Details folgen)
Gebühr:	20,- Euro (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung
Anmeldschluss:	16.04.2021

19. - 23. Apr. DSA Ausbildungswoche (8 LE)

Lehrgang zum Erwerb der Prüfberechtigung

In dieser Ausbildung werden die notwendigen Kenntnisse vermittelt, die zur Prüfung der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens berechtigen. Darüber hinaus gibt es einige Tipps für die Organisation und Betreuung der Sportler, um diese zu ihrem persönlichen Erfolg zu führen. Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt und Mitglied in einem Sportverein sein. Im Vorfeld des Lehrgangs muss ein Selbststudium des DSA-Ausbildungsmaterials (Prüfungswegweiser, Leistungskatalog, Bild- und Videomaterial) auf der DOSB-Sportabzeichen-Internetseite absolviert werden, dass mit einer Online-Schulung (E-Modul) abschließt. Die Teilnahmebestätigung des E-Moduls ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Bei Schwierigkeiten bei der Durchführung des Online Moduls oder wenn Hilfe benötigt wird, wenden Sie sich bitte an den Kreissportverband Nordfriesland e.V.

Zielgruppe: päd. Lehr-/Fachkräfte, Engagierte im Vereins-/ Verbandssport, alle Interessierte
Referent*in: Jens Hartwig
Termin und Ort: 19. - 23.04.2021
Zwei Tage von 9.00 - 12.00 Uhr Harald Mommsen Sporthalle in Bredstedt
Zwei Tage von 14.00 - 17.00 Uhr KBS Sporthalle, Hermann-Tast Str. in Husum
Zwei Tage von 18.00 - 21.00 Uhr KBS Sporthalle, Hermann-Tast Str. 10 in Husum
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

19. - 23. Apr. DSA - Fortbildung für Prüfberechtigte (4 LE)

Speziell für die Prüfung von Menschen mit Behinderung

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. Vorrausetzung für die Teilnahme ist eine gültige Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen.

Zielgruppe: Engagierte im Vereinssport, die DSA Prüfer sind und bleiben möchten
Referent*in: Wolfgang Tenhagen
Termin: 19. - 23.04.2021
Zwei Nachmittage von 14.00 - 17.00 Uhr
Zwei Abende von 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinsheim TSV Husum in Husum
Gebühr: kostenlos
Anmeldung: www.ksv-nf.de/angebote

16. Jan. Workshop mit den Jugenddelegierten der Vereinten Nationen (2 LE)

Die UN-Jugenddelegierten machen auf ihrer Deutschlandtour Station in Flensburg, um mit Euch über aktuelle politische Themen zu diskutieren. Eva Croon und Paul Klahre vertreten ehrenamtlich als Jugenddelegierte zur UN-Generalversammlung junge Menschen im Rahmen der Vereinten Nationen. In dem Workshop möchten die Beiden mit Euch über Eure Visionen, Meinungen, Ideen und Forderungen für ein besseres Zusammenleben sprechen.

Zielgruppe: Jugendliche im Alter 14-25 Jahren
Referent*in: Carolina Claus
Termin: 16.01.2021, 10:00-12:00 Uhr
Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: kostenlos Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

10. - 16. Apr. JGL - Jugendgruppenleiterausbildung

Die Ausbildung zum Jugendgruppenleiter (JGL) richtet sich an alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in der Jugendarbeit engagieren oder engagieren wollen und dafür grundlegende Kenntnisse erwerben wollen. Geleitet werden diese Lehrgänge von erfahrenen Teamern der SpoJu und teilweise auch von externen Referenten. Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Tage und beinhaltet viele Themengebiete, die in der Jugendarbeit unentbehrlich sind. Nach der Lehrgangsteilnahme kann jeder Teilnehmer die Jugendgruppenleitercard (JuLeiCa) beantragen.

Zielgruppe: ehrenamtlich Engagierte in der Jugendarbeit ab 16 Jahren
Referent*in: Sportjugend SL-FL
Termin: 10. - 16.04.2021
Ort: Bockholmwik (Details folgen)
Gebühr: 100,00 EUR inkl. ÜN + VP Anmeldung: www.sportjugendsl-fl.de/aktionen

12. - 17. Apr. JuLeiCa (50 LE)

Jugendleiter*in-Ausbildung in Kooperation mit FJR und SdU

Die Ausbildung zum bzw. zur Jugendleiter*in bildet das Fundament für ein ehrenamtliches Engagement in der Kinder- und Jugendarbeit. Im Amte dessen fungierst du beispielweise als Ansprechpartner*in für Kinder und Jugendliche, Teamer*in bei Freizeiten, Organisator*in bei eigenverantwortlichen Projekten zur Gewinnung und Bindung Jugendlicher und als Interessenvertretung deiner Organisation nach außen und innen hinsichtlich der Belange der Jugend.

Zielgruppe: ehrenamtlich Engagierte in der Jugendarbeit ab 16 Jahren
Referent*in: Lehrteam SJFL+ FJR + SdU
Termin: 12. - 17.04.2021
Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 100,00 EUR inkl. ÜN + VP Anmeldung: www.svfl.de/aus-und-fortbildung

18. Apr. Laufen im Jugendalter (6 LE)
in Kooperation mit dem SHLV

Das richtige Laufen im Jugendalter bildet ein Fundament, auf dem beim Erwachsensein nachhaltig aufgebaut werden kann. Bei falscher Dosierung der Trainingseinheiten, was Umfänge, Intensitäten und Inhalte betrifft, kann es schnell zu einseitigen Be- und Überlastungen der heranwachsenden Bewegungsapparate führen, welche langfristige Leistungsstagnationen und Verletzungen verursachen können. Im theoretischen Teil werden Besonderheiten der jugendlichen Anatomie und Physiologie als auch die Trainierbarkeit der Heranwachsenden in Bezug auf die motorische Entwicklung thematisiert. Im praxisorientierten Teil werden inhaltliche Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt und durch leichtathletisch-jugendliche Themen ergänzt.

Zielgruppe: Aktive des Lauf- und Jugendsports, interessierte Sportler*innen
Referent*in: Jan Dreier
Termin: 18.04.2021, 09:30-14:30 Uhr Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: 20,00 EUR Anmeldung: www.shlv.de/ausbildungstermine

25. Apr. Junges Engagement motivieren und organisieren (3 LE)

Hilfe ich bin für unsere Jugend verantwortlich! Was jetzt? Wir unterstützen Euch! Wir zeigen Euch praxisnahe Basics, wie Ihr den Nachwuchs für Euren Sportverein aktivieren, etablieren und qualifizieren könnt. Verleiht der Jugend eine Stimme in Eurem Verein! Ebenso thematisieren wir die Organisation und Finanzierung von Euren Jugendprojekten.

Für JuLeiCa-Inhaber*innen wird der Kurs zur Verlängerung anerkannt.

Zielgruppe: JuLeiCa-Inhaber*innen, Aktive in der ehrenamtlichen Jugendarbeit
Referent*in: Lehrteam SJFL
Termin: 25.04.2021, 09:45-12:00 Uhr Ort: Flensburg (Details folgen)
Gebühr: kostenlos Anmeldung: www.shlv.de/ausbildungstermine

04. - 08. Okt. Julas - Jugendgruppenleiterassistent*in

Der Jugendgruppenleiterassistenten-Kurs ermöglicht 13 - 15-Jährigen Jugendlichen einen kleinen, aber dennoch interessanten, Einblick in die Jugendarbeit zu bekommen. In den fünf Tagen steht der Spaß im Vordergrund. Die Jugendlichen werden von ausgebildeten Teamern der Sportjugend SL-FL durch Themen wie Vertrauen, Gemeinschaft, Gruppenspiele und den Grundlagen der Kinder- und Jugendarbeit geführt. Dabei erhalten sie viele Ideen, die sie auch in die Vereinsarbeit einbringen und nutzen können. Am Ende erhalten alle Teilnehmer auch eine JULAS-Card.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 13-15 Jahren
Referent*in: Sportjugend SL-FL
Termin: 04. - 08.10.2021 Ort: Bockholmwik (Details folgen)
Gebühr: 80,00 EUR inkl. ÜN + VP
Anmeldung: www.sportjugendsl-fl.de/aktionen

09. - 15. Okt. JGL - Jugendgruppenleiterausbildung

Die Ausbildung zum Jugendgruppenleiter (JGL) richtet sich an alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in der Jugendarbeit engagieren oder engagieren wollen und dafür grundlegende Kenntnisse erwerben wollen. Geleitet werden diese Lehrgänge von erfahrenen Teamern der SpoJu und teilweise auch von externen Referenten. Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Tage und beinhaltet viele Themengebiete, die in der Jugendarbeit unentbehrlich sind. Nach der Lehrgangsteilnahme kann jeder Teilnehmer die Jugendgruppenleitercard (JuLeiCa) beantragen.

Zielgruppe:	ehrenamtlich Engagierte in der Jugendarbeit ab 16 Jahren		
Referent*in:	Sportjugend SL-FL		
Termin:	09. - 15.10.2021	Ort:	Bockholmwik (Details folgen)
Gebühr:	100,00 EUR inkl. ÜN + VP	Anmeldung:	www.sportjugendsl-fl.de/aktionen

11. - 14. Nov. Aktionsleiter*in-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 Aktivtäten und Trends in der Schule zu installieren.

Zielgruppe:	Schüler*innen ab 13 Jahren		
Referent*in:	Lehrteam SJFL		
Termin:	11. - 14.11.2021	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	25,00 EUR inkl. Mittagessen	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

26. - 28. Nov. JuLeiCa (50 LE)

Jugendleiter*in-Ausbildung für Jugendleiter-assistenten*innen, Aktionsleiter*innen und Übungsleiter*innen bzw. Trainer*innen 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. Ergänzt werden die Seminareinheiten durch ein vielfältiges und sportliches Rahmenprogramm. Die Teilnahme berechtigt zum Erwerb der „Jugendleiter*in-Card".

Zielgruppe:	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre mit entsprechender Qualifikation		
Referent*in:	Lehrteam SJFL		
Termin:	26. - 28.11.2021	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	50,00 EUR inkl. ÜN + VP	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

14. Jan. Chemie im Essen – wie uns die Lebensmittelindustrie dick und krank macht!

Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Hilfsstoffe, das alles landet in unseren Lebensmitteln. Doch meist wissen wir davon gar nichts, weil wir der Lebensmittelindustrie vertrauen: „Sie wird schon wissen, was gesund für uns ist, die stellen das ja her und das wird auch streng überprüft.“ Doch leider ist dieser Glaubenssatz ein fataler Irrtum, der uns Verbraucher nicht nur dick, sondern auch krank macht! In diesem Vortrag lernst du die Industrie zu durchschauen, damit du zukünftig weißt, ob ein gesundes Lebensmittel in deinem Einkaufskorb landet oder nicht.

Zielgruppe:	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen		
Referent*in:	Jana Lembke (KERNGESUND)		
Termin:	14.01.2021, 18:30-19:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	12,00 EUR	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

19. Jan. Vegane Ernährung – Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?

In diesem Vortrag werden dir die Basics über vegane Ernährung beigebracht. Vegan bedeutet, dass auf den Verzehr von tierischen Produkten verzichtet wird. Warum ernähren sich Menschen so? Was sollte man beachten? Werde ich jetzt genug Nährstoffe bekommen? Dieser Vortrag ist für alle interessant, die sich mit der veganen Ernährung auseinandersetzen wollen, die neugierig sind oder die diese Ernährungsform gerne mal ausprobieren möchten, aber sich ein bisschen Hilfe und Unterstützung wünschen.

Zielgruppe:	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen		
Referent*in:	Jana Lembke (KERNGESUND)		
Termin:	19.01.2021, 18:30-19:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	12,00 EUR	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

21. Jan. Zucker, Süßmacher, Fruchtzucker – Warum essen wir so viel Zucker und ist das überhaupt gesund?

„Zucker macht dick. Zucker ist gefährlich. Zucker macht krank“ - Ärzte und Ernährungswissenschaftler warnen schon länger vor den gesundheitlichen Risiken des Zuckers und doch ist der Zuckerkonsum in den letzten 30 Jahren um beinahe 50 Prozent gestiegen! Wie kann das sein? Die Antwort ist simpel: Der Verbraucher wird von der Lebensmittelindustrie getäuscht - Ihr Zaubermittel bei diesem Betrug: Süßmacher! Nach diesem Vortrag weißt du, hinter welchen Begriffen sich Zucker und Süßmacher verbergen und wie du so Kalorien bei deiner Lebensmittelauswahl sparen kannst. Besonders eignet sich dieser Vortrag für Diabetiker und alle, die mit dieser Krankheit in Verbindung stehen.

Zielgruppe:	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen		
Referent*in:	Jana Lembke (KERNGESUND)		
Termin:	21.01.2021, 18:30-19:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	12,00 EUR	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

26. Jan. Säure-Basen-Haushalt: Mit richtiger Ernährung Krankheiten vorbeugen

Die heutige, moderne Ernährungs- und Lebensweise aus Fertiggerichten, Softdrinks und Fast-Food kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend kämpfen viele Menschen mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und ahnen nicht, dass eine Übersäuerung für ihre körperlichen Beschwerden verantwortlich oder maßgeblich an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist. Dabei sind den meisten Krankheiten und Beschwerden heutzutage eine einzige Ursache gemein: Übersäuerung! In diesem Vortrag lernst du deine Krankheit und Lebensmittel von einer anderen Seite zu betrachten, um die Ursache zu bekämpfen, nicht bloß die Symptome.

Zielgruppe:	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen		
Referent*in:	Jana Lembke (KERNGESUND)		
Termin:	26.01.2021, 18:30-19:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	12,00 EUR	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

28. Jan. Leistungsförderung im Sport durch die richtige Ernährung

Ob wir unser volles Potenzial ausschöpfen können und auf den Punkt Topfit sind, entscheidet nicht nur ein gut geplantes Training oder unsere mentale Verfassung – auch unsere Ernährung hat hierauf großen Einfluss. Denn was die wenigsten wissen: Unser Körper benötigt für die Verdauung unserer aufgenommen Nahrung Energie! Energie, die wir dann nicht für andere Bereiche nutzen können. In diesem Kurs werden Nahrungsmittel mal anders betrachtet: Welche sind leicht verdaulich und geben dir Energie und welche benötigen viel zu viel Energie bei der Verdauung, die uns dann nicht an anderer Stelle zur Verfügung steht.

Zielgruppe:	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen		
Referent*in:	Jana Lembke (KERNGESUND)		
Termin:	28.01.2021, 18:30-19:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	12,00 EUR	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

06. Feb. Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (3 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? Wie sieht es mit meiner persönlichen Haftung als Vorstand aus? Henning Jahn, von der ARAG Sportversicherung beim Landessportverband, informiert umfassend über den bestehenden Versicherungsschutz in der Sportversicherung, über ratsame Ergänzungen und aktuelle Themen und beantwortet eure Fragen.

Zielgruppe:	Vertreter im Vereins- und Verbandssport		
Referent*in:	Henning Jahn		
Termin:	06.02.2021, 10:15-12:30 Uhr	Ort:	Flensburg (Details folgen)
Gebühr:	kostenlos	Anmeldung:	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

20. Mär. Sport inklusiv. Einfach mal machen! (6 LE)

In Kooperation mit Special Olympics S-H, SV FL und KSV RD-ECK

Die Fortbildung Sport inklusiv bietet einen Einstieg in den inklusiven Sport. Einfach ausprobieren und einfach mal machen ist die Devise. Bauen Sie mit uns Barrieren im Sport ab. Ziel ist es, Übungsleiter*innen und Übungsleitern durch praktische Beispiele für gelungene Inklusion im Sport Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, um Sport für alle auch in Ihrem Verein zu schaffen. Sportartübergreifend in Theorie und Praxis wird vermittelt, wie gemeinsames Sporttreiben anhand von kleinen Spielen und in Teamsportarten gelingt. *(Text Special Olympics Deutschland Akademie)*

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Interessierte
Referent*in: Lehrteam Special Olympics S-H
Termin: 20.03.2021, 10:00-15:00 Uhr
Ort: Sporthalle 3, Schulzentrum Süd, Sauerstr. 16 in Eckernförde
Gebühr: 20 EUR (Vereinsmitglieder) / 40 EUR (Nichtvereinsmitglieder)
Anmeldung: SAMS System

04. Nov. ARAG-Sportversicherung Online Seminar (2 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? Henning Jahn, von der ARAG Sportversicherung beim Landessportverband, informiert umfassend in diese Online Schulung über den bestehenden Versicherungsschutz in der Sportversicherung und beantwortet eure Fragen.

Zielgruppe: Sportvereinsmitglieder
Referent*in: Henning Jahn
Termin: 04.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr Ort: online
Gebühr: kostenlos Anmeldung: www.ksvsl-fl.de/aus-und-fortbildung

27. Nov. Einstieg ins Taping (5 LE)

Kinesiologisches Taping hat sich als beliebte Therapieform im Breitensport und der Sportphysiotherapie etabliert. Kinesiologisches Taping ist vielseitig einsetzbar und leistet mittlerweile einen wesentlichen Beitrag bei den unterschiedlichsten Symptomen und Krankheitsbildern im modernen Sport- und Therapiebereich. Im Taping Workshop lernst du Basis-Grundtechniken sowie ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Die Weiterbildung richtet sich an die Übungsleiter*innen und Übungsleiter die vor allem im Mannschafts- und Wettkampfsport tätig sind.

Zielgruppe: Alle Interessierte
Referent*in: Lisa Hoffmann
Termin: 28.11.2021, 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