



## **Aus- und Fortbildungsangebote Breitensport 2010 beim Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband e. V.**

**Anmeldung:**  
Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Tel. 04 31 / 64 86-122, Fax. 04 31 / 64 86-192  
E-Mail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de), Homepage: [www.shlv.de](http://www.shlv.de)

(Stand: 12.10.2009, Änderungen vorbehalten)



### **Lauftreff Betreuer Ausbildung**

In der Lauftreff Betreuer Ausbildung werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Laufens im Lauftreff vermittelt. Inhalte sind u.a. sportmedizinische und trainingswissenschaftliche Grundlagen des Laufens, Training der Lauftechnik, funktionelle Gymnastik und Fragen der Sporternährung.

Die Lauftreff Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die C-Trainer Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort: SBZ Bad Malente

Termin: 23.01. - 24.01.2010 (15 LE) Samstag, 09.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler  
Sabrina Küsel - Sportstudentin

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

(Stand: 12.10.2009, Änderungen vorbehalten)



### **Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge: Ernährung - Rückenfitness - Atmung**

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dieses Seminar richtet sich an Sportler, die ein ganzheitliches Konzept anstreben. Es wird ausführlich in Theorie und Praxis „Die Ordnung unserer Nahrung“ nach Prof. Werner Kollath erläutert. In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer Tipps für die richtige Ernährung, von der wir wissen, dass sie einen bedeutenden Beitrag zur Vermeidung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leisten. Im praktischen Bewegungsteil wird der Aufbau einer Rückenfitnessstunde vermittelt sowie die Atemtechnik für mehr Lebensenergie.

Zielgruppe: Nordic-Walker / Läufer / Gesundheitsinteressierte (max. 10 Teilnehmer/innen)

Ort: Medic Center  
3. Stock  
Teichtorstraße 19  
24226 Heikendorf

Termin: 20.02.2010 (6 LE) Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagessen

Referentin: Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin GGB *ärztlich geprüft*

Kosten: 35,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Fit und Gesund Betreuer Ausbildung**

In der Fit und Gesund Betreuer / Leiter Ausbildung stehen die praktischen Trainingsformen Ausdauer, Koordination- u. Wahrnehmung, Muskelaufbau, Entspannungstechniken, Atemtraining und Rhythmusschulung genauso im Vordergrund wie Aufgaben, Funktionen und Persönlichkeit eines Betreuers / Leiters.

Die Fit und Gesund Betreuer / Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul mit je 15 LE auf die C-Trainer Lizenz Breitensport anerkannt. Mit dem Erhalt des Zertifikats Fit und Gesund Betreuer / Leiter ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Betreuer / Leiter und Interessierte

Ort: Landesturnschule, Trappenkamp

Termin: 05.03. - 06.03.2010 (15 LE) Freitag, 16.00 Uhr - Samstag, 17.30 Uhr

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin  
Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin GGB *ärztlich geprüft*  
Jana Schönfelder - Diplom Sportlehrerin

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Nordic-Walking Sport Camp**

Strand Nordic-Walking, Nordic-Fußball, Nordic-Kräftigung sind Teile unseres Sport-Camps am Schönberger Strand. Die eigene Technikqualität und das richtige Timing beim Stockeinsatz werden intensiviert und verbessert. Erlebt mit uns ein sportliches und entspanntes Wochenende mit theoretischen und praktischen Teilen des Nordic-Walkings sowie erholsamen Beweglichkeits- und Entspannungseinheiten. Dieses Seminar richtet sich an fortgeschrittene Nordic Walker die in den letzten zwei Jahren den Walking / Nordic Walking Betreuer oder Leiter oder eine Tagesfortbildung - Technikschiulung - im SHLV besucht haben.

Zielgruppe: Walking Betreuer / Leiter und Interessierte mit **guten** technischen Nordic Walking Kenntnissen

Ort: Haus Felsenburg am Schönberger Strand

Termin: 26.03. - 27.03.2010 (15 LE) Freitag, 16.00 Uhr - Samstag, 17.30 Uhr

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin  
Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin GGB *ärztlich geprüft*

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Walking / Nordic-Walking Betreuer Ausbildung**

In der Walking / Nordic Walking Betreuer Ausbildung werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Walking / Nordic-Walkings vermittelt. Inhalte sind zudem Trainingswirkungen, sportmedizinische Grundlagen, funktionelle Gymnastik und Ernährungsfragen sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Walking / Nordic-Walking Treff.

Die Walking / Nordic-Walking Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die C-Trainer Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Interessierte

Ort: SBZ Malente

Termin: 17.04. - 18.04.2010 (15 LE) Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Referenten: Astrid Banek - Sporttherapeutin  
Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin GGB *ärztlich geprüft*

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Lauftreff Leiter Sport Camp**

Laufreffgestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene im Sinne der DLV-Vorgaben sind Schwerpunkte dieser Fortbildung. Lauftreff-Betreuer / Leiter erhalten ein interessantes Angebot in Theorie und Praxis. Mit verschiedenen Lauftreff-Präsentationen und Präsentationen unserer SHLV Lehrteams nach den DLV Richtlinien bietet diese Fortbildung wertvolle Praxisinformationen.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Lauftreff Betreuer / Leiter

Ort: Jugendherberge Bad Oldesloe  
Konrad-Adenauer-Ring 2  
23843 Bad Oldesloe

Termin: 24.04. - 25.04.2010 (15 LE) Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Referenten: Klaus-Dieter Klautke - Laufreffwart  
Sabrina Küsel - Sportstudentin

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Nordic-Walking Technik Schulung**

Qualität der eigenen Nordic-Walking Technik und Timing des richtigen Stockeinsatzes sind Schwerpunkte dieser Nordic-Walking Fortbildung. Benutze den Stock als Sportgerät und erfahre mit Motivation und Kreativität interessante Vermittlungsmethoden. Mobilisations-, Koordinations- und Stretchingübungen ergänzen hervorragend das Seminar und bereichern Ihre Nordic Walking Stunde.

Zielgruppe: Walking Betreuer / Leiter und Interessierte mit Nordic-Walking Kenntnissen

Ort: Landesturnschule Trappenkamp

Termin: 03.07.2010 (7 LE) Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr inkl. Mittagessen

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin

Kosten: 25,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **An- und Entspannung - eine wichtiges Gegenspiel unseres Körpers**

Viele verschiedene Faktoren stören heutzutage die wichtigen Gegenspiele unserer Körpersysteme. Wir wollen uns bewusst machen, welche Faktoren den eigenen Körper im Alltag am ehesten behindern, um dann mit den kleinen geeigneten Übungen einigen gut begegnen zu können.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte aus Leichtathletik / Nordic-Walking / Laufen

Ort: Kreissporthalle Bad Segeberg

Termin: 11.09.2010 (6 LE) Samstag, 9.30 - 15.30 Uhr ohne Mittagessen

Kosten: 20,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Referentin: Jana Schönfelder - Diplom Sportlehrerin

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### **Walking / Nordic-Walking Leiter Ausbildung**

In der Walking / Nordic-Walking Leiter Ausbildung werden weiterführende Inhalte in Theorie und Praxis des Walking / Nordic-Walkings vermittelt (Voraussetzung ist die Betreuer Ausbildung). Inhalte sind zudem Bewegungsanalyse, Belastungssteuerung sowie Aufgaben und Funktionen eines Gruppen-Leiters in einem Walking / Nordic-Walking Treff. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Walking / Nordic Walking Betreuer Ausbildung. Die Walking / Nordic-Walking Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Leitung von Gruppen neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Walking / Nordic-Walking Betreuer

Ort: SBZ Malente

Termin: 24.09. - 25.09.2010 (15 LE) Freitag, 16.00 Uhr - Samstag, 17.30 Uhr

Referenten: Astrid Banek - Sporttherapeutin  
Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### Lauffreff Leiter Ausbildung

In der Lauffreff Leiter Ausbildung werden auf dem Lauffreff Betreuer Lehrgang aufbauende Inhalte des Laufens in Theorie und Praxis vermittelt. Schwerpunkt sind die Themen Trainingslehre, Motivationsförderung, Lehrverhalten und Koordinationstraining.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Lauffreff Betreuer Ausbildung. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Leitung von Gruppen an der Seite eines Übungsleiters geschaffen.

Die Lauffreff Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul auf die C-Trainer Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt.

Zielgruppe: Lauffreff Betreuer

Ort: SBZ Malente

Termin: 25.09. - 26.09.2010 (15 LE) Samstag, 09.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler  
Sabrina Küsel - Sportstudentin

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



### Fit und Gesund Leiter Ausbildung

In der Fit und Gesund Betreuer / Leiter Ausbildung stehen die praktischen Trainingsformen Ausdauer, Koordination- u. Wahrnehmung, Muskelaufbau, Entspannungstechniken, Atemtraining und Rhythmusschulung genauso im Vordergrund wie Aufgaben, Funktionen und Persönlichkeit eines Betreuers / Leiters.

Die Fit und Gesund Betreuer / Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul mit je 15 LE auf die C-Trainer Lizenz Breitensport anerkannt. Mit dem Erhalt des Zertifikats Fit und Gesund Betreuer / Leiter ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Interessierte / Walking / Lauf / Betreuer / Leiter

Ort: SBZ Malente

Termin: 06.11. - 07.11.2010 (15 LE) Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Kosten: 90,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin  
Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin GGB *ärztlich geprüft*

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel



## **Ausbildung C-Trainer Lizenz „Breitensport“ Kompaktkurs**

Aufgrund verstärkter Nachfrage hat der SHLV eine Ausbildung zum C-Trainer „Breitensport“ in der Leichtathletik eingeführt. Diese verfolgt nicht vorrangig die Ziele „höher, schneller, weiter“, sondern ist für Trainer gedacht, die nicht wettkampforientiert arbeiten wollen. Für alle, die Gruppen betreuen möchten, in denen Leistung in Form von Gesundheit, Fitness, Freude an Bewegung allgemein und der Leichtathletik im Speziellen im Vordergrund stehen, ist diese Fortbildung geeignet.

Der Kompaktkurs ist eine ideale Ergänzung für bereits ausgebildete Betreuer oder Leiter aus den Bereichen Walking / Nordic-Walking, Lauftreff, Fit und Gesund sowie der Kinderleichtathletik. Er kann aber auch unabhängig von diesen Modulen besucht werden. Der LSV Grundkurs sollte nach Möglichkeit bereits abgeschlossen sein, weil auf ein paar Grundlagen zurückgegriffen wird und einige wichtige Inhalte nur kurz wiederholt werden können. Der Kompaktkurs umfasst 20 LE und beinhaltet neben allgemeinem, pädagogischem und sporthysiologischem Handwerkszeug auch eine disziplinenübergreifende Einführung in die Praxis des Trainings der Leichtathletik.

Die Ausbildung C-Trainer Lizenz „Breitensport“ umfasst viele Teilbereiche der Leichtathletik. Die Festlegung auf einen Schwerpunkt z. B. Lauftreff, Walking, Fitness, Kinderleichtathletik Leichtathletik für Senioren, ... ist möglich. Ausbildungsteile der C-Trainer Ausbildung werden anerkannt.

Die gesamte Ausbildung umfasst: LSV Grundkurs (40 LE)  
Wahlmodule (60 LE) diverse Breitensporttermine  
Kompaktkurs (20 LE)

Zielgruppe: Abschlußwochenende C-Trainer Lizenz Breitensport

Ort: SBZ Malente

Termin: 12.11. - 14.11.2010 (20 UE) Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Kosten: 115,00 € für SHLV - Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht - Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Referenten: Michaela Zander - Sportwissenschaftlerin  
Jana Schönfelder - Diplom Sportlehrerin

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

(Stand: 12.10.2009, Änderungen vorbehalten)



## **Aus- und Fortbildungsangebote 2010 beim SHLV\***

Lauftreff Betreuer Ausbildung	Brückner/Küsel	Bad Malente	Sa 9 / So 14 h	23./24.01.2010
Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge: Ernährung-Rückenfitness-Atmung	Jungclaus	Heikendorf	Sa 10 - 17 h	20.02.2010
Fit und Gesund Betreuer Ausbildung	Banek/Jungclaus/ Schönfelder	Trappenkamp	Fr 16 / Sa 17.30 h	05./06.03.2010
Nordic-Walking Leiter Sport Camp	Banek/Jungclaus	Schönberg	Fr 16 - Sa 17.30 h	26./27.03.2010
Nordic-Walking Betreuer Ausbildung	Banek/Jungclaus	Bad Malente	Sa 9 / So 14 h	17./18.04.2010
Lauftreff Leiter Sport Camp	Klautke/Küsel	Bad Oldesloe	Sa 9 / So 14 h	24./25.04.2010
Erste-Hilfe Training für Lauftreffs	DRK / Klautke	Neumünster	Sa 9 - 16 h	05.06.2010
Nordic-Walking Technik Schulung	Banek	Trappenkamp	Sa 9 - 16 h	03.07.2010
An- und Entspannung - Ein wichtiges Gegenspiel unseres Körpers -	Schönfelder	Bad Segeberg	Sa 9.30 - 15.30 h	11.09.2010
Nordic-Walking Leiter Ausbildung	Banek/Brückner	Bad Malente	Fr 16 / Sa 17.30 h	24./25.09.2010
Lauftreff Leiter Ausbildung	Brückner/Banek/ Küsel	Bad Malente	Sa 9 / So 14 h	25./26.09.2010
Fit und Gesund Leiter Ausbildung	Banek/Jungclaus	Bad Malente	Sa 9 / So 14 h	06./07.11.2010
C-Trainer Lizenz „Breitensport“ Kompaktkurs	Schönfelder/Zander	Bad Malente	Fr 18 / Sa / So 14 h	12.11. - 14.11.2010
Büsum 2010	Matthews	Büsum	Fr 12 h / Sa / So 12 h	18.06. - 20.06.2010

### **Seminarangebote des MTV Lübeck mit der Breitensportreferentin des SHLV - Astrid Banek -\*\***

Bauch- und Beckenboden - effektiv -	Banek	Lübeck	Fr 14 - 18 h	12.02.2010
Step-Aerobic „Saubere Technik/Choreographie“	Banek	Lübeck	Fr 14 - 18 h	29.10.2010

### **Seminarangebote des LSV mit der Breitensportreferentin des SHLV - Astrid Banek -\*\*\***

Bauch und Beckenboden intensiv	Banek	KSV Nordfries.	Sa 10 - 17 h	04.09.2010
Fit in jeder Dimension	Banek	KSV Pinneberg	Sa 10 - 17 h	05.09.2010
Ein flacher Bauch...	Banek	Bad Malente	Fr 16 - Sa 16 h	03./04.12.2010
Dance & More	Banek	Bad Malente	So 9.30 - 16.30 h	05.12.2010

\* Anmeldung über den SHLV

\*\* Anmeldung über den MTV Lübeck

\*\*\* Anmeldung über den LSV

(Stand: 12.10.2009, Änderungen vorbehalten)