

Breitensport

Aus- und Fortbildungen 2018

beim SHLV



Anmeldung:
Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel
Tel.: 04 31 / 64 86 122
Fax: 04 31 / 6 86 192
E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

Nordic-Walking – Neu entdecken

Nordic- Walking mit Pilates neu entdecken. Diese Fortbildung dient als Auffrischung der Nordic-Walking-Technik. Mit neuen Übungsformen und einfachen Pilatesübungen wird eine Nordic-Walking-Stunde neu belebt. Stöcke werden bei Bedarf gestellt.

- Zielgruppe: (Nordic-)Walker, Trainer, Übungsleiter, Interessierte
- Ort/Treffpunkt: SVHU Sportland, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- Termin: Samstag, 17. März 2018, Samstag, 10.00 – 15.00 Uhr (6LE)
- Referentin: Rita Bartzik, B-Trainerin, Nordic-Walking-Trainerin, DTB-Trainerin Pilates
- Kosten: 25,00 € Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 5,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50%-Aufschlag).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

- Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel
in Kooperation mit dem SV Henstedt-Ulzburg e. V.



Grundkurs: Betreuer Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In dem Grundkurs der Betreuer Ausbildung werden die übergreifenden Grundlagen des Trainings, der Sportmedizin und die funktionelle Gymnastik sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Treff vermittelt. Hinzu kommt die getrennte Vermittlung der praktischen und speziellen Grundlagen im Laufen und beim Walking/Nordic-Walking. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer in einem Treff neben einem Übungsleiter geschaffen. Die Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt.

- Zielgruppe: interessierte Sportler, Läufer, Walker, Nordic-Walker (max. 20 Teilnehmer/innen)
- Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente
- Termin: 24./25. März 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)
- Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler
Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport
- Kosten: 90,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung, Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 30,00 € - für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.
- Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Tabata - „Zirkeltraining für Kraft, Ausdauer und Koordination“

Kurz und knackig: Fit mit Tabata - Sind Sie bereit für die vier härtesten Minuten Ihres Lebens? Sie lieben kurze, knackige Workouts? Dann sind die 4-Minuten-Tabata-Quickies perfekt für Sie. Auf das Schnell-Workout schwören nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Hobbyathleten. Der Grund: Diese 240 Sekunden verlangen Ihnen zwar alles ab – sie sind aber auch extrem effektiv. Während Sie an Ihre Belastungsgrenzen gehen, verbrennen Sie mehr Fett als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 6 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 22. April 2018, Sonntag, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr (6 LE)

Referentin: Gabi Iden

Kosten: 30,00 € Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 10,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50%-Aufschlag).
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Aufbaukurs 1: Leiter Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In der Leiter Ausbildung werden weiterführende Inhalte in Theorie und Praxis für das Laufen und des Walking/Nordic Walkings vermittelt (Voraussetzung ist die Betreuer Ausbildung). Inhalte sind zudem Ernährung, der Bewegungsapparat und die Bewegungsanalyse sowie Aufgaben und Funktionen eines Gruppen-Leiters in einem Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff. Die 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: Teilnehmer Grundkurs Betreuer Ausbildung (Voraussetzung)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 15./16. September 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag 12.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin ärztl. gepr. GGB, Nordic Walking Instructor
Holger Nissen – lizenzierter Lauf-Trainer, Firma Laufdesign

Kosten: 90,00 € für SHLV – Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder). Inkl. Übernachtung und Verpflegung. Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Grundkurs: Betreuer Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In dem Grundkurs der Betreuer Ausbildung werden die übergreifenden Grundlagen des Trainings, der Sportmedizin und die funktionelle Gymnastik sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Treff vermittelt. Hinzu kommt die getrennte Vermittlung der praktischen und speziellen Grundlagen im Laufen und beim Walking/Nordic-Walking. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer in einem Treff neben einem Übungsleiter geschaffen. Die Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Läufer (max. 20 Teilnehmer/innen)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente mp

Termin: 22./23. September 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler
Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport

Kosten: 90,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung, Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 30,00 € - für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Faszination Faszien – Faszientraining

Faszien (kollagenes/faseriges Bindegewebe) durchdringen den ganzen Körper als ein dreidimensionales Netz, verbinden Muskeln, Organe, Knochen. Sie bilden schützende Gelenkkapseln, halten die Rückenmuskeln unter stabiler Spannung, sorgen für straffe Körperkonturen und bilden ein propriozeptives Sinnesorgan mit unzähligen Nervenrezeptoren. Faszien dienen als Speicher und Überträger von Kräften, aber auch als Ort von Beschwerden und Schmerzen. Ein verklebtes Faszienetz führt zu Schmerzen und eingeschränkter Elastizität und dadurch resultierenden Bewegungseinschränkungen. Trainingsmöglichkeiten bieten der Einsatz eines Faszienrollers, Tennisballes, aber auch gezielte Übungen, die den Körper lockern und Verklebungen lösen (Stretching, „Federn und Schwingen“). In dem Seminar „Faszination Faszien“ lernen wir Faszien und Faszientraining in Theorie und Praxis kennen. Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 7 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 27. Oktober 2018, Samstag, 10.00– 16.00 Uhr (7 LE)

Referentin: Gabi Iden

Kosten: 30,00 € Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 10,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50%-Aufschlag).
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Einführung in die Sportmassage und das Tapen

Im Hauptteil dieses Kurses bekommt der Teilnehmer/Innen einen Einblick in die Massagetechniken und lernt diese in der Praxis am Beispiel Rücken- und Beinmassage anzuwenden.

Des Weiteren die Grundlagen des Tapens vermittelt.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 7 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter (max. 12 Teilnehmer/innen)

Ort: Fitness-Studio Iden, Mühlenstraße 2a, 24321 Lütjenburg

Termin: 17. November 2018, Samstag, 10.00– 16.00 Uhr (7 LE)

Referentin: Gabi Iden

Kosten: 30,00 € inkl. Materialkosten. Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 10,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50%-Aufschlag).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

C-Trainer Lizenz „Breitensport“

Die C-Trainerlizenz Leichtathletik „Breitensport“ umfasst viele Teilbereiche der Leichtathletik, wie z.B. Lauffreizeit, Walking / Nordic-Walking, Kinderleichtathletik und Prävention. 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 Ausbildung geeignet.

Die C-Trainer „Breitensport“-Ausbildung setzt sich aus dem LSV-Grundkurs (40 LE), einer 1.Hilfe Ausbildung sowie Wahlmodulen diverser Breitensportfortbildungen (80 LE, davon mindestens je 1 Betreuer- und Leiterausbildung) inklusive einer Prüfung zusammen. Mit der Anmeldung zur Prüfung sind die Nachweise/Unterlagen der besuchten Ausbildungen einzureichen.

Ort und Termin werden zwischen den Prüfern und dem Teilnehmer abgesprochen.

Prüfung: nach Absprache

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.
Winterbeker Weg 49



24114 Kiel

Fax: 0431/64 86 192

Verbindliche Anmeldung

zum Lehrgang: _____

Lehrgangstermin: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Verein: _____

Ausgeübte / angestrebte Funktion: _____

Bemerkungen: _____

Vegetarisches Essen gewünscht:

Für Lehrgänge mit Übernachtungen gelten nachfolgende Rücktrittsfristen:

Zehn Wochen vorher = ohne Kosten; drei bis 10 Wochen vorher = 50 % der Aufenthaltskosten;
weniger als drei Wochen vorher = 75 % der Aufenthaltskosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in



Aus- und Fortbildungsangebote 2018 beim SHLV*

09.-11.02.18	C-Trainerausbildung Leistungssport Block2/Teil1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
10.-11.03.18	C-Trainerausbildung Leistungssport Block2/Teil 2	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Sa.18–So.15 Uhr
17.03.2018	Nordic Walking –neu entdecken mit Pilates	R. Bartzik	Henstedt-Ulzburg	Sa.10-15 Uhr
23.-25.03.18	B-Trainerausbildung 1.Teil	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
24.-25.03.2018	Grundkurs: Betreuer Ausbildung	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski	Bad Malente	Sa.9 – So.14 Uhr
22.04.2018	C-Trainerausbildung Stabhoch/Diskus	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	So. 10- 16 Uhr
22.04.2018	Tabata –Zirkeltraining für Kraft, Ausdauer, Koordination	G.Iden	Bad Malente	So.10-15 Uhr
15.-16.09.2018	Aufbaukurs: Leiter-Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking	B.Jungclaus/H.Nissen	Bad Malente	Sa.9–So 12 Uhr
22.-23.09.2018	Grundkurs: Betreuer Ausbildung	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski	Bad Malente	Sa.9 – So.14 Uhr
28.-30.09.18	B-Trainerausbildung 2.Teil	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
05.-07.10.18	C-Trainerausbildung Leistungssport Block 1/Teil 1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
27.10.2018	Faszination Faszien und Faszientraining	G. Iden	Bad Malente	Sa.10 –16 Uhr
17.11.2018	Einführung in die Sportmassage und das Taping	G. Iden	Lütjenburg	Sa.10 –16 Uhr
07.-09.12.18	C-Trainerausbildung Leistungssport Block1/Teil 2	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
	C-Trainer Lizenz Breitensport Prüfung	Ort/Datum nach Absprache		

Weiter interessante Fortbildungsangebote zur Prävention oder zum Gesundheitssport werden vom Schleswig-Holsteinischen Turnverband e.V. unter www.shtv.de und vom Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. unter www.lsv-sh.de angeboten.

*Anmeldung über den SHLV:

Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel .: 0431/6486 – 122, Fax: 0431/6486 – 192, E-Mail: info@shlv.de