

Breitensport

Aus- und Fortbildungen 2017

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

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: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 18. März 2017, Samstag, 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

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: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 25./26. März 2017, 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

Nordic-Walking - Grundkurs ALFA-Technik

In dieser Fortbildung wird die Nordic Walking ALFA-Technik geschult, so dass Du auch im Anschluss Deine Teilnehmer unterrichten kannst. Inhalte sind dabei unter anderem Kennenlernen-Spiele, erste Erfahrungen mit den Stöckern (bspw. Größe), Greifen und Loslassen, Aufrichten, Bewegungsspielräume, Aktive Fußarbeit, Varianten und Technik.

- Zielgruppe: (Nordic-)Walker, Trainer, Übungsleiter
- Ort/Treffpunkt: SVHU Sportland, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- Termin: 02.04.2017 Sonntag, 10.00 – 14.30 Uhr (6 LE)
- Referentin: Rita Bartzik, lizenzierte Fachübungsleiterin Sport pro Gesundheit
- 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.



Brain Fit – Nordic-Walking

Brain Fit und Nordic Walking ist eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnistraining. Dabei löst man während des Walkens Erinnerungs- und Denksportaufgaben, was sowohl die kreative (rechts) als auch die rationale (links) Gehirnhälfte aktiviert. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Sinne. Auf der Basis modernster Forschung bieten wir ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen in Verbindung mit Nordic Walking.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 4 LE anerkannt.

Zielgruppe: Läufer, Walker, interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter

- Ort: Förde Fit Mönkeberg, Heikendorfer Weg 82, 24248 Mönkeberg
- Termin: 10. Juni 2017, Samstag, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr (4 LE)
- Referentin: Britta Jungclaus - Gesundheits- und Wellnessberaterin ärztl. gepr.,IHK
Nordic Walking Instructor
- Kosten: 20,00 € 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

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: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 23. September 2017, 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

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: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 07./08. Oktober 2017, 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

Aufbaukurs 2: Instructor Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In der Instructor Ausbildung werden weiterführende Inhalte in Theorie und Praxis für das Laufen und des Walking/Nordic Walkings vermittelt (Voraussetzung ist die Betreuer Ausbildung). Inhalte sind biologische und physiologische Aspekte des Ausdauertrainings, Belastungssteuerung, Trainingsprinzipien und -planung sowie Trainerverhalten in einem Treff. Die Instructor 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 (max. 20 Teilnehmer/innen)

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 11./12. November 2017, Samstag, 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Swantje Fuchs – Diplomwissenschaftlerin
Dieter Paust – SHLV-Lehrteam, 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

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: 18. November 2017, 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

Fitness-Trio: Kraft- und Konditionstraining, Entspannungstechniken für mehr Leistungsfähigkeit

Dieser Workshop ist Praxis pur! Ein **aktiv-dynamisches Krafttraining** gestaltet als Body-Circuit-Training an modernen Trainingsgeräten in Kooperation mit dem „Förde Fit“ in Mönkeberg ist ein Bewegungskonzept für den ganzen Körper zur Sicherung der Gelenke und Wirbelsäulenstabilisation für einen unbeschwerten Alltag in Sport und Beruf.

Es erwartet die Teilnehmer ein **Koordinationstraining** das sowohl effektiv ist als auch eine Menge Spaß macht unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten. Durch gezielte Bewegungsabläufe wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Mit sorgfältig ausgewählten **Entspannungsübungen** wird das Körperbewusstsein erhöht. Die Wahrnehmung von Spannung und Entspannung hilft den Teilnehmern Bewegungen leichter und damit ökonomischer auszuführen. Gleichzeitig reguliert sich das körperliche und seelische Gleichgewicht.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 5 LE anerkannt.

Zielgruppe: Sportler aller Disziplinen (max. 15 Teilnehmer/-Innen)

Ort: Förde Fit, Heikendorfer Weg 82, 24248 Mönkeberg

Termin: 25. November 2017, Samstag, 8:45 - 12.30 Uhr (5 LE)

Referentin: Britta Jungclaus - Gesundheits- und Wellnessberaterin ärztl. gepr., IHK
Entspannungspädagogin.

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

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

Aktiv-Wochenende Nordic Walking



22. – 24. September 2017 in Heringsdorf

Mit dem SHLV -Team geht es für ein Wochenende nach Heringsdorf. Wir möchten dieses Aktiv -Wochenende mit anderen Walkern/Nordic-Walkern aus Schleswig-Holstein genießen. Nach eigener Anreise stehen uns in der Jugendherberge Doppelzimmer zur Verfügung, wo auch für unser leibliches Wohl gesorgt wird. Unsere Breitensport-Trainer Werner und Brigitte Matthews, führen auch in diesem Jahr durchs Programm.

In geselliger Atmosphäre wollen wir einige Strecken des Inselrundwanderweges erkunden. Abends wollen wir in geselliger Runde nett zusammensitzen und den Sonnenuntergang beobachten. Wer also Lust hat, mit vielen Sportlern ein schönes Aktiv-Wochenende Heringsdorf zu verbringen, meldet sich in unserer Geschäftsstelle an:

SHLV im Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel,
Telefon: 04 31 / 64 86 - 1 22, E-Mail: info@shlv.de.

Die Kosten für dieses Nordic-Walking Aktiv-Wochenende belaufen sich bei Anmeldungen bis zum **15.12.2016** auf **135,00 EUR** pro Person in einem Doppelzimmer inkl. Vollpension gem. Jugendherberge Heringsdorf. Für später eingehende Anmeldungen werden Kosten von zusätzlich **15,00 EUR** pro Person berechnet. Einzelzimmer stehen in begrenztem Umfang gegen einen Aufpreis von **10,00 €/Tag** zur Verfügung. 50 % Aufschlag für Nichtmitglieder des SHLV. Nebenkosten für, Busfahrten etc. müssen vor Ort bezahlt werden.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Wochenende mit bekannten und neuen Gesichtern.

Vorläufiges Programm (Änderungen vorbehalten)

Freitag	13.00 Uhr	Ankunft und Orientierung bei Kaffee oder Tee in der JH Heringsdorf, Puschkinstr. 7-9, 17424 Heringsdorf Tel: 038378 / 22 325
	15:00 Uhr	Nordic Walking–Technik am Strand (Exemplarische Unterrichtseinheit)
	18.00 Uhr	Abendessen- anschl. Klönschnack am Strand
Samstag	08.00 Uhr	Frühstück
	09.00 Uhr	Fußweg zum Deich / Fußpeeling / Gymnastik im Strandsand oder an der Strandlinie
	10.00 Uhr	Beachwalking Richtung Leuchtturm Swinemünde (ca. 7 km) und so zurück. (Strecke wetterabhängig, es fährt aber auch der Europa-Insel-Bus). Auf dem Rückweg besteht die Möglichkeit den Polen – Markt zu besuchen
	13:00 Uhr	Wir bummeln durch die Kaiserbäder in Richtung Ahlbeck/ Bansin (Rückfahrt mit dem Bus)
	18.00 Uhr 19:00 Uhr	Abendessen Stadtbummel / geselliges Beisammensein
Sonntag	08.00 Uhr	Frühstück und Zimmerräumen
	09.00 Uhr	Fußpeeling und Rückenschule im Strandsand
	10:00 Uhr	Nordic- Walking-Test, zur Seebrücke Heringsdorf über 2 km, anschl. Auswertung. Bei Regenwetter Fahrt mit der Kleinbahn durch die drei Kaiserbäder
	12:00 Uhr	Mittagessen Ausklang des Aktiv-Wochenendes

Wir wünschen uns allen ein schönes und geselliges Wochenende

Werner und Brigitte Matthews

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 2017 beim SHLV*

17.-19.02.17	C-Trainerausbildung Leistungssport Block2/Teil1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
17.-19.03.17	C-Trainerausbildung Leistungssport Block2/Teil 2	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
17.-19.03.17	B-Trainerausbildung Grundvoraussetzungen	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
18.03.2017	Tabata –Zirkeltraining für Kraft, Ausdauer, Koordination	G.Iden	Trappenkamp	Sa.10-15 Uhr
25.-26.03.2017	Grundkurs: Betreuer Ausbildung	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski	Trappenkamp	Sa.9 – So.14 Uhr
02.04.2017	C-Trainerausbildung Stabhoch/Diskus	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	So. 10- 16 Uhr
? .2017	Nordic Walking –Grundkurs Alfa-Technik	R. Bartzik	Henstedt-Ulzburg	Sa.10-14.30 Uhr
10.06.2017	Brain Fit – Nordic-Walking	B.Jungclaus	Mönkeberg	Sa.9 - 12 Uhr
15.-17.09.2017	Nordic-Walking Aktiv – Wochenende	W.+ B.Matthews	Heringsdorf	Fr. – So.
22.-24.09.2017	Nordic-Walking Aktiv – Wochenende	W.+ B.Matthews	Heringsdorf	Fr. – So.
23.09.2017	Faszination Fasziien und Faszientraining	G. Iden	Trappenkamp	Sa.10 –16 Uhr
07.-08.10.2017	Grundkurs: Betreuer Ausbildung	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski	Trappenkamp	Sa.9 – So.14 Uhr
11.-12.11.2017	Aufbaukurs: Instructor Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking	S.Fuchs/D.Paust	Trappenkamp	Sa.9–So 12 Uhr
18.11.2017	Einführung in die Sportmassage und das Taping	G. Iden	Lütjenburg	Sa.10 –16 Uhr
25.11.2017	Fitness-Trio: Kraft-und Koordinationstraining Für mehr Leistungsfähigkeit	B.Jungclaus	Mönkeberg	Sa.8.45-12.30 Uhr
06.-08.10.17	C-Trainerausbildung Leistungssport Block 1/Teil 1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
06.-08.10.17	B-Trainerausbildung Lauf Teil 2	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr.18–So.13 Uhr
01.-03.12.17	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