

# Breitensport

## Aus- und Fortbildungen 2021

### 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](mailto:info@shlv.lsv-sh.de)**

## **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\*innen, Läufer/Walker/Nordic-Walker\*innen  
(max. 15 Teilnehmer/innen)

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 20./21. März 2021, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler  
Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport  
Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz  
Klaus Becker –SHLV-Lehrteam, B-Trainer

Kosten: 100,00 EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung - für SHLV-Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder  
Frühbucher-Preis bei Buchung bis 10 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach  
zusätzlich 30,00 EUR  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122  
Fax.: (0431) 64 86 – 192  
E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)

## Yoga als Trainingstool



Inhalte: richtiges Atmen; lerne neue Bewegungen; ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung; verbessere deine „Range of Motion“; Yoga als funktionelle Trainingsergänzung und mentale Begleitung im Wettkampf; lerne yogische Tricks zu nutzen!

Ablauf: kurze Einführung ins Yoga, erste Praxiseinheit (intensiv), Pause, Theorie: wie nutze ich Yogatools, Wahrnehmung, zweite Praxiseinheit (sanft), Abschlussrunde

Die Fortbildung beinhaltet vorwiegend Praxiseinheiten. Sie wird für die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 6 LE anerkannt.

**Zielgruppe:** Trainer/Übungsleiter\*innen, interessierte Athlet\*innen und die, die es noch werden wollen

**Ort:** Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

**Termin:** 17. April 2021, Samstag, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr (6 LE)

**Referentin:** Sandra Hinz –Yoga Lehrerin Yoga Vidya e.V.

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

**Anmeldung:** Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)



## Laufen im Jugendalter - in Kooperation Sportverband Flensburg

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 Trainerbarkeit der Heranwachsenden in Bezug auf die motorische Entwicklung thematisiert. Im praxisorientierten Teil werden inhaltliche Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt und durch leitathletisch-jugendliche Themen ergänzt.

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

Zielgruppe: Aktive des Lauf- und Jugendsports, interessierte Sportler\*innen

Ort: Flensburger Stadion, Arndtstraße 5, 24943 Flensburg

Termin: Sonntag, 18. April 2021, 09.30 - 14.30 Uhr (6 LE)

Referenten: Jan Dreier – SHLV-Referent Aus- und Weiterbildung, Sportlehrer, Trainer A-Lizenz Block Lauf

Kosten: 20,00 EUR

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)

## Aufbaukurs zur Trainer\*in C-Lizenz Breitensport (35 LE – Bildungsurlaub)



Der Aufbaukurs intensiviert und erweitert Inhalte aus dem Grundkurs, welche jetzt sportspezifisch in der gesundheitsfördernden Leichtathletik beim SHLV thematisiert werden. Behandelt werden theoretisch als auch praktisch u.a. die motorischen Grundeigenschaften als auch das Planen und Durchführen von Trainingseinheiten. Ziel ist der Weg zur Trainer\*in C-Lizenz Breitensport.

Der Lehrgang kann, sofern alle Voraussetzungen, vorliegen zum Bildungsurlaub berechtigen.

Zielgruppe: Absolventen\*innen des Grundkurses oder SHLV-Zertifikate (empfehlenswert)  
(max. 15 Teilnehmer/innen)

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

Termin: 10.-12. Mai 2021, Montag, 09.00 Uhr – Mittwoch 16.00 Uhr (35 LE)

Referent\*in: Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz  
Referenten\*innen-Team

Kosten: 200,00 EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung,  
für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: **bis zum 10.02.2021**

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)

## **Tabata und Co - (High Intensiv-) Intervall Training**



Inhalte: Verschiedene Arten von Intervalltraining; angepasstes, bedarfsorientiertes Intervalltraining; „make it simple!“; nutze Intervall Training als Trainingsergänzung.

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Intervalltrainings zur Performanceverbesserung, Leistungssteigerung, Fettverbrennung und zum Muskelaufbau, lernen sie Intervalltraining bedarfsgerecht einzusetzen

Ablauf: kurze Einführung, erste Praxiseinheit, Pause, Theorie: Intervallarten, Nutzen, angepasstes Training, zweite Praxiseinheit (mit kurzen Theorieteilen), Abschlussrunde

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

Zielgruppe: interessierte Sportler\*innen, Trainer/Übungsleiter\*innen

Ort: Burgfeldsporthalle, Am Gertrudenkirchhof 2, 23568 Lübeck

Termin: Samstag, 05.Juni 2021 10.00 Uhr – 15.00 Uhr (6 LE)

Referentin: Sandra Hinz – Functional Trainerin

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

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)



## **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\*innen, Läufer/Walker/Nordic-Walker\*innen  
(max. 15 Teilnehmer/innen)

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 18./19. September 2021, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler  
Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport  
Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz  
Klaus Becker –SHLV-Lehrteam, B-Trainer

Kosten: 100,00 EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung - für SHLV-Verbandsmitglieder  
50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder  
Frühbucher-Preis bei Buchung bis 10 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach  
zusätzlich 30,00 EUR  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)



## **Aufbaukurs: 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\*in-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\*in C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Leitung von Gruppen neben einem bzw. einer Trainer\*in geschaffen.

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen Grundkurs Betreuer\*innen-Ausbildung (max. 12 TN)

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

Termin: 06./07. November 2021, Samstag, 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Swantje Fuchs – Diplomsporthwissenschaftlerin  
Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz  
Klaus Becker –SHLV-Lehrteam, Trainer B-Lizenz

Kosten: 100,00 EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung - für SHLV-Verbandsmitglieder  
Frühbucher-Preis bei Buchung bis 10 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach  
zusätzlich 30,00 EUR  
50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder  
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)





## **Faszientraining und Mobility**

**Inhalte:** Was sind Faszien; Warum sie in “aller Munde” und so wichtig sind?; Faszien in der Praxis erleben; Faszientraining als Workout, Faszientraining zur Entspannung, Formrolling-Faszien-Selbstmassage

**Ablauf:** kurze Einführung, erste Praxiseinheit (Faszientraining als Workout), Pause, Theorie: was sind Faszien, wie funktionieren sie, zweite Praxiseinheit (Faszientraining zur Entspannung, Formrolling-Selbstmassage), Abschlussrunde

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

**Zielgruppe:** interessierte Sportler\*innen, Trainer/Übungsleiter\*innen

**Ort:** Burgfeldsporthalle, Am Gertrudenkirchhof 2, 23568 Lübeck

**Termin:** Samstag, 13. November 2021 10.00 Uhr – 16.00 Uhr (7 LE)

**Referentin:** Sandra Hinz - Faszientrainerin Basic, Sports & Medical, PainfreeTrainerin

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

**Anmeldung:** Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: [erika.zabel@shlv.sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.sh.de)

## **Zentraler Prüfungstag zur Trainer\*in C-Lizenz Breitensport**

Die Ausbildung zur Trainer\*in C-Lizenz Breitensport im SHLV fasst ein Volumen von mindestens 120 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten), was den Qualifizierungsrichtlinien gemäß DOSB entspricht. Der Fokus wird bei der Ausbildung auf einen breitensportlichen Charakter gelegt, welcher sich klar differenziert von der Ebene des disziplinierten Leistungssports. Thematisiert werden Teilbereiche der Leichtathletik wie z.B. gesundheitsorientiertes Laufen, Walking / Nordic-Walking, Kinderleichtathletik und Prävention. Für alle, die Gruppen betreuen möchten, in denen Gesundheit, Fitness, Freude an Bewegung allgemein über die Leichtathletik im Vordergrund stehen, ist diese Ausbildung geeignet.

Zulassung: Absolventen\*innen von mindestens 120 LE gemäß SHLV-Konzeption:

- ✓ Grundkurs (40 LE) über LSV SH oder KSV
- ✓ Aufbaukurs (35 LE) oder Breitensportfortbildungen im SHLV
- ✓ Betreuer-, Leiter-, Instruktor- und/oder Kinderleichtathletik-Ausbildung im SHLV (im Gesamtumfang von mindestens 120 KE)

Eine Lizenz kann erst ausgestellt werden, wenn additiv folgende Nachweise vorliegen: Vollendung des 16. Lebensjahres, Mitglied in einem SHLV angeschlossenen Verein, unterschriebener Ehrenkodex, Erster-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre) sowie erfolgreich abgeschlossene Prüfung. Diese können auch nach der Prüfung nachgereicht werden.

Ort: St. Andrews-Halle, Kieler Gelehrtenschule, Feldstr. 19, 24105 Kiel

Termin: Sonntag, 05. Dezember 2021 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Referenten: Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport  
Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz

Modalitäten: Das Prüfungsthema wird zugesandt und ist in schriftlicher Form vorzubereiten (enthält Verlaufsplan der Trainingseinheit und Überlegungen zur Gruppe bzw. zum Thema nach Vorlage). Diese müssen bis zum 01.12.2021 an den SHLV versendet werden.

Die Prüfungsdauer beträgt ca. 15 Min. und wird als Praxisprüfung durchgeführt. Jeder Prüfling ist nach seiner Prüfung Teilnehmer\*in für die anderen Prüflinge. Eigene Sportgeräte dürfen benutzt werden

Kosten: 20,00 € Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: bis zum 21.11.2021 (inkl. Einreichung des Nachweises über 120 LE gemäß SHLV-Konzeption + ggf. additive Nachweise, wenn bereits vorliegen)

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Tel.: 0431 64 86 122  
Fax.: 0431 64 86 192  
E-Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-sh.de](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-sh.de)

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:

### **Es gelten nachfolgende Rücktrittsfristen:**

Bei Lehrgängen mit Übernachtungen: 12 Wochen vorher = ohne Kosten; 4 bis 11 Wochen vorher = 50 % der Anmeldegebühr; weniger als 4 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr.

Bei eintägigen Lehrgängen: bis 3 Wochen vorher = ohne Kosten; weniger als 3 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr

*Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.*

**Gemäß Datenschutz-Verordnung weisen wir darauf hin, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zwecks Erhebung, Verarbeitung und Nutzung im Rahmen der satzungsmäßigen Aufgaben des SHLV und zur Erfüllung unserer Geschäftszwecke verwenden und speichern. Der SHLV verpflichtet sich, die erhobenen Daten unter Beachtung der geltenden Datenschutz Bestimmungen, zu verwenden.**

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in



## Aus- und Fortbildungsangebote 2021 beim SHLV\*

20./21.03.21	<b>Kampfrichtergrundausbildung</b>	H.Lenz/J.Rattunde	Lübeck	Sa.10–So.17Uhr
20./21.03.21	<b>Grundkurs: Betreuer Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking</b>	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski/H.Reese/K.Becker	Trappenkamp	Sa.9 – So.14 Uhr
17.04.21	<b>Yoga als Trainingstool</b>	S. Hinz	Trappenkamp	Sa.10-15 Uhr
18.04.21	<b>Laufen im Jugendalter</b>	J.Dreier	Flensburg	Sa.9:30-14.30Uhr
10.-12.05.21	<b>Bildungsurlaub: Aufbaukurs zum C-Trainer*in SHV-Breitensport</b>	H.Reese/E.GRibkowski	Bad Malente	Mo.9–Mi.16 Uhr
05.06.2021	<b>Tabata &amp; Co – High Intesitiv Intervall Training</b>	S.Hinz	Lübeck	Sa.10 –15 Uhr
18./19.09.21	<b>Grundkurs: Betreuer Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking</b>	Dr.J.-P.Brückner/ E.Gribkowski/H.Reese/K.Becker	Trappenkamp	Sa.9 – So.14 Uhr
06./07.11.21	<b>Aufbaukurs: Instructor-Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking</b>	S.Fuchs/H.Reese K.Becker	Bad Malente	Sa.9–So 12 Uhr
13.11.2021	<b>Faszientraining und Mobilty</b>	S. Hinz	Lübeck	Sa.10-16 Uhr
05.12.2021	<b>Zentraler Prüfungstag C-Trainer*in Breitensport</b>	E.Gribkowski/H.Reese	Kiel	So. 10-16 Uhr

Weitere interessante Fortbildungsangebote zur Prävention oder zum Gesundheitssport werden vom Schleswig-Holsteinischen Turnverband e.V. unter [www.shtv.de](http://www.shtv.de) und vom Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. unter [www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de) angeboten.

\*Anmeldung über den SHLV:  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel,  
Tel .: 0431/6486 – 122,  
Fax: 0431/6486 – 192,  
E-Mail: [erika.zabel@shlv.lsv-shde](mailto:erika.zabel@shlv.lsv-shde)