

# Fortbildungen 2018 beim Kreissportverband Herzogtum Lauenburg e.V.

## 1. Functional Training (8 LE)

Beim Functional Training werden die Muskelgruppen nicht isoliert, sondern immer in Muskelketten trainiert, so dass die Bewegungsmuster im Vordergrund stehen. IM Fokus sollten dabei immer Sport- oder Alltagsbewegungen stehen. Bausteine dieser Fortbildung sollen das dynamische Aufwärmen und Cool-Down, ein paar einfache funktionelle Tests, darauf aufbauende präventive Übungen und funktionelles Krafttraining mit und ohne Kleingeräten sein.

**Referent:** Daniela Oestreich  
**Termin:** 05.05.2018, 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Grüner Weg,  
23881 Breitenfelde  
**Gebühr:** a) 30,00 € b) 60,00 €



## 2. Psychomotorik für Kinder (8 LE)

Bei Kindern sind Gefühle und Bewegung eng miteinander verbunden. Die Bewegung ist für Kinder ein Hilfsmittel Gefühle ausdrücken zu können. Wie erkenne ich Kinder, für die Psychomotorikgruppen genau das richtige Sportangebot ist? Wir wollen Beispiele erarbeiten, wie Folgenden gefördert werden kann: Konzentration und Ausdauer, Wahrnehmung, Motorik, Gleichgewicht, Regelverständnis. Dazu nutzen wir vor allem Alltagsgegenstände und vorhandene Sporthalleinrichtung.

**Referent:** Annette Grund-Krüger  
**Termin:** 26.05.2018, 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Grüner Weg,  
23881 Breitenfelde  
**Gebühr:** a) 30,00 € b) 60,00 €

## NEU beim Kreissportverband 17.11.2018 Last-Minute-Fortbildung

Ein Fortbildungstag mit vielen verschiedenen Themen zur Auswahl zum Erlangen von 8 LE zur Verlängerung der Lizenz.

## 3. Ausdauertraining Indoor (8 LE)

Neben dem eintönigen Laufen im Kreis und den unterschiedlichen Aerobic-Varianten bietet die Sporthalle so viel mehr Möglichkeiten die Ausdauer der Teilnehmer zu trainieren. Spielformen in Kleingruppen, mit Partner oder für sich alleine, mit und ohne Geräte, mit und ohne Bällen für z.B. Mannschaftssportarten, für Jung und etwas Älter, für Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene-für jeden wird etwas dabei sein. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man individuell auch in inhomogenen Gruppen die Belastungsintensität steuern kann.

**Referent:** Daniela Oestreich  
**Termin:** 16.06.2018, 10:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Grüner Weg,  
23881 Breitenfelde  
**Gebühr:** a) 30,00 € b) 60,00 €



## 4. Easy Step & Aerobic to

Zwei Kursformate zum Mitnehmen für Dich und Deine Kurse. Wir erarbeiten Beispieleinheiten für die beliebten Groupfitnesskurse „Aerobic“ und „Step-Aerobic“. Theoretische Tipps und Kniffe werden die Praxiseinheiten für ein strukturiertes und gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining ergänzen, sowie eine Überraschungseinheit die Fortbildung abrunden. Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Die Grundschriffe und Erfahrungen in der Aerobic und Step-Aerobis sind geben.

**Referent:** Claudia Heller  
**Termin:** 22.09.2018 10:00-17:00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Grüner Weg,  
23881 Breitenfelde  
**Gebühr:** a) 30,00 € b) 60,00 €

## 5. Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit im Internet (2 LE)

### Der erste Eindruck zählt!

Eine vernünftig geführte Vereinswebsite ist unabdingbar für die positive Außendarstellung eines Sportvereins und somit Grundbestandteil der Öffentlichkeitsarbeit im Internet. Welche Möglichkeiten sich für Sportvereine bieten das Thema Vereinswebsite umzusetzen erzählt Ihnen Sportmanager Florian Leibold in diesem Seminar. Vereinswebseiten sind Informationsplattform für Mitglieder, Werbefläche für Sponsoren, Darstellungsraum für Erfolge und Entlastung fürs Ehrenamt und die Mitarbeiter. Außerdem werden weitere Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit angeschnitten wie zum Beispiel die Social-media Kanäle Facebook und Instagram und die Nachrichtenapp Whatsapp.

**Referent:** Florian Leibold  
**Termin:** 05.03.2018, 19:00 -20:30 Uhr  
**Ort:** Mehrzweckraum Buschkoppel, Buschkoppel 5  
21493 Schwarzenbek  
**Gebühr:** a) 10,00 € b) 20,00 €

**KREISSPORTVERBAND  
HERZOGTUM LAUENBURG E.V.**

Mecklenburger Str. 41, 23909 Ratzeburg

Telefon: 0 45 41 - 51 12

Fax: 0 45 41 - 85 94 41

E-Mail: info@ksv-lbg.de

Homepage: [www.ksv-lbg.de](http://www.ksv-lbg.de)

Anmeldungen zu den Lehrgängen 1–4 richten Sie bitte ausschließlich auf elektronischen Weg durch Einsatz der Software SAMS (Sports Association Management Software) an das Bildungswerk des Landessportverbandes. Anmeldungen zu den Lehrgängen 5 und 6 richten Sie bitte an die Geschäftsstelle des Kreissportverbandes, Mecklenburger Str. 41, 23909 Ratzeburg.

Gebühr: a) für Vereinsmitglieder b) für Nicht-Vereinsmitglieder

## Übungsleiter-Ausbildung



Mit dem sportartübergreifenden Grundkurs, der an zwei Wochenenden statt findet, beginnt die Ausbildung. Danach geht es weiter bei einem Fachverband mit der fachspezifischen Ausbildung (Sportart) - oder bei uns, dem Kreissportverband. Bei uns können Sie die Übungsleiter-Lizenz mit dem Schwerpunkt **Breiten- und Freizeitsport** erlangen. Nach dem Grundkurs erfolgt ein sog. Aufbaukurs, in dem die erworbenen Kenntnisse aus dem Grundkurs vertieft und erweitert werden. Im Schwerpunkt stehen dann schließlich die folgenden Themen im Vordergrund:

### Schwerpunkt: Breiten- und Freizeitsport

- Große und kleine Spiele
- Trendsport
- Spieleleichtathletik
- Rückenschule
- Wirbelsäulen-/Funktionsgymnastik
- Bewegungslehre

## Termine 2018

### DOSB-C-Lizenzausbildung

#### Grundkurs (40 LE)

27. - 28. Januar und  
03. - 04. Februar 2018

#### Aufbaukurs (40 LE)

17. - 18. Februar und  
24. - 25. Februar 2018

#### Schwerpunkt: Breiten- und Freizeitsport (40 LE)

10. - 11. März und 17. - 18. März 2018

Gebühr: a) 300,00 Euro Vereinsmitglieder  
b) 600,00 Euro Nicht-Vereinsmitglieder

## Sportjugend - Termine 2018

### Jahreshauptversammlung Am 28.02.2018 in Ratzeburg

25.03.2018	Paintball
21.04.2018	Kletterpark
28.04.-29.04.2018	24 Stunden KSJ
23.06.2018	Wasserski
07.07.- 08.07.2018	Heidepark
14.07. - 22.07.2018	Ferienfreizeit Sylt
23.07.- 29.07.2018	Ferienfreizeit Selker Noor 2.0
24.08. - 26.08.2018	Kanutour
17.11. - 18.11.2018	Tropical Island
08.12.2018	Jumphouse
18.01.-21.01.2019	Ski- und Snowboardfahrt

Weitere Informationen, Anmeldeunterlagen sowie Kontaktdaten der **Kreissportjugend** findet ihr auf [www.ksj-rz.de](http://www.ksj-rz.de) oder erhaltet ihr per Email [info@ksj-rz.de](mailto:info@ksj-rz.de)

### 6. Haftung in der Vorstandsarbeit (2 LE)

„Mit einem Bein im Gefängnis“. Diese Aussage hat sicher schon jedes Vorstandsmitglied mal gehört. In-wieweit die persönliche Haftung des Vorstandes oder die Haftung des Vereins tatsächlich geht, wird in diesem Workshop vorgetragen. Auch Fragen der Teilnehmer können hier beantwortet werden.

**Referent:** Marc Raters

**Termin:** 15.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Vereinsheim VfL Geesthacht

**Gebühr:** a) 10,00 € b) 20,00 €

KREISSPORTVERBAND  
HERZOGTUM LAUENBURG E.V.

## Aus- und Weiterbildung beim KSV 2018

Tel. 0 45 41 - 51 12



Homepage: [www.ksv-lbg.de](http://www.ksv-lbg.de)

Email: [info@ksv-lbg.de](mailto:info@ksv-lbg.de)