



Entdecke die Vielfalt des sportlichen Angebots beim KSV-Sportforum mit einer Auswahl von 28 verschiedenen Workshops!

Diese Veranstaltung wird vom LSV und der SJSH als anerkannte Fortbildungsmaßnahme für Übungsleiter und Trainer mit insgesamt 8 Lerneinheiten erkannt. Nutze die Gelegenheit zur Weiterbildung und Zertifizierung vor Ort im Kreis Herzogtum Lauenburg.

Kinder & Jugendliche

2.6 Neu entdeckt: Fallschirmspiele

Michaela Lorenz

Fallschirmspiele eignen sich für Kinder ebenso wie für Senioren. Sie können die Stunde eröffnen, abschließen oder komplett gestalten. Es gibt z.B. Popcornspiele, Farbenspiele, Geschicklichkeitsspiele oder Laufspiele. Sie machen Spaß und fördern unter anderem die Gemeinschaft, die Koordination oder die Ausdauer.

3.2 + 4.2 Tänzerisch den Bewegungsdrang von Kinder fördern

Bärbel Decker

Ein Angebot für Lehrende von Kindern im Grundschulalter. Die Tanzpädagogin und Fitnesstrainerin Bärbel Decker möchte ihren Schülern und Schülerinnen die Freude an Bewegung vermitteln und das Selbstwertgefühl steigern. Im Workshop „Tanz“ bringt Bärbel Decker kleine Bewegungsabläufe zu Musik mit, die gemeinsam getanzt werden. Zudem gibt es Tipps und Tricks eigene kleine Choreografien bzw. Bewegungsabläufe zu erstellen.

3.3 Fitkids Power-Up: Spaß an Bewegung & Fitness für Kinder

Christian Zimmer

Willkommen zum ultimativen Fitkids Workshop, bei dem es um mehr geht als nur Sport - hier dreht sich alles um Bewegung, Fitness und vor allem jede Menge Spaß! In diesem Workshop werden wir den Fokus auf die Entwicklung von Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer legen, während wir gleichzeitig grobmotorische Fähigkeiten wie Klettern, Balancieren, Rollen, Krabbeln und Schwingen fördern.

Unser Ziel ist es, Kinder zu motivieren, fit zu werden, fit zu sein und fit zu bleiben - ohne den Druck eines Wettkampfs. Durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele werden die Kinder nicht nur ihre körperlichen Fähigkeiten verbessern, sondern auch ihr Selbstvertrauen stärken und Teamgeist entwickeln. Wir werden gemeinsam herausfinden, wie viel Spaß es machen kann, sich zu bewegen und aktiv zu sein.

3.6 Bewegungslandschaften im Stationsbetrieb

Michaela Lorenz

Bewegungslandschaften sind vielfältig und können verschiedene Bewegungsthemen ansprechen, vor allem motorische Fertigkeiten wie Gehen/Balancieren, Laufen, Klettern, Rutschen, Springen. Die einzelnen Geräte, Landschaften, Arrangements können mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgebaut werden und gewährleisten somit Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Kind im Alter von 3-6 Jahren. Sie helfen nicht nur bei der Schulung motorischen Könnens, sie zeigen Kindern eigene Grenzen auf und geben gleichzeitig die Möglichkeit, diese zu überwinden, Mut zu fassen und Vertrauen in sich und den Übungsleiter oder die Übungsleiterin zu finden. Es muss nicht immer ein Parcours sein. Bewegungslandschaften sind auch als Stationen möglich. Entführ Deine Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf den Jahrmarkt oder ins Schwimmbad, auf der Riesenschaukel und der Wasserrutsche haben alle Spaß. Oder hilf dem kleinen kranken Drachen Leopold, der nicht weiß, wie er etwas zu Essen bekommt. Im Stationsbetrieb haben vor allem die schüchternen Kinder eine Chance sich die Stationen anzuschauen und zu entscheiden, wann sie sich an die einzelnen Stationen wagen.

Kinder & Jugendliche

4.6

Bewegungslandschaften als Parcours

Michaela Lorenz

Bewegungslandschaften sind vielfältig und können verschiedene Bewegungsthemen ansprechen, vor allem motorische Fertigkeiten wie Gehen/Balancieren, Laufen, Klettern, Rutschen, Springen. Die einzelnen Geräte, Landschaften, Arrangements können mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgebaut werden und gewährleisten somit Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Kind im Alter von 3-6 Jahren.

Sie helfen nicht nur bei der Schulung motorischen Könnens, sie zeigen Kindern eigene Grenzen auf und geben gleichzeitig die Möglichkeit, diese zu überwinden, Mut zu fassen und Vertrauen in sich und den Übungsleiter oder die Übungsleiterin zu finden. Du möchtest die koordinativen Fähigkeiten deiner kleinen Teilnehmerinnen und Teilnehmer schulen? Das hört sich langweilig an? Muss es nicht sein. Bei der Wanderung auf einen hohen Berg, einer Schatzsuche im Tempel oder ein Besuch im Märchenland wird die Bank zum umgefallenen Baumstamm, die Ringe zur Liane und der Weichboden zur Rapunzels Turm. Bewegungslandschaften gepaart mit kleinen Geschichten machen es möglich.



Gesundheitssport

1.5

Bewusst bewegen - Training mit & für den Kopf

Michael Diessner

In einem ersten Teil erhaltet Ihr in einem kurzweiligen Vortrag Infos zu einem völlig neuen Trainingsansatz. Schon im Vortrag werden wir erste praktische Tests und Übungen einbauen. Anschließend werden wir paarweise in einem Gerätezirkel altbekannte aber auch völlig neue Trainingsgeräte ausprobieren.

1.6

Sport mit Alltagsgegenständen

Michaela Lorenz

Mit Spielen lassen sich koordinative Fähigkeiten genauso schulen wie Ausdauer oder auch Kraft. Es gibt Spiele mit Geräten, ganz ohne Materialien oder auch mal mit Gegenständen, die man normalerweise nicht in einer Sporthalle findet: Rommé- oder Memorykarten, Joghurtbecher und Zeitungspapier können genauso wie Handtücher, Löffel und Brettspiele zum Einsatz kommen. Lass die Spiele beginnen.

Gesundheitssport

2.4 Kognitiv-funktionelles Training mit Geräten

Daniela Oestreich

Fitness und Gehirntraining! In diesem Workshop erwarten dich einfache, aber effektive funktionelle Kraftübungen, die mit einer visuellen Merkaufgabe kombiniert werden, um deine Koordination zu verbessern und gleichzeitig dein Gedächtnis zu schärfen. Wir werden kognitive Übungen durchführen, bei denen du einfache Tippbewegungen der Füße oder Arme ausführst, die mit Farben und Zahlen codiert sind. Dies wird nicht nur deine kognitiven Fähigkeiten herausfordern, sondern auch deinen Körper in Schwung bringen.

In Gruppenaufgaben werden wir kognitive und kommunikative Herausforderungen mit Kniebeugen verbinden, um deine Teamarbeit und körperliche Fitness zu stärken. Und schließlich werden wir repetitive, funktionelle Bewegungsfolgen durchführen, die nicht nur

deine Muskeln trainieren, sondern auch als Gedächtnisübungen dienen.

Bereite dich darauf vor, Spaß zu haben, dich zu bewegen und dein Gehirn zu trainieren - alles in einem Workshop! Wir freuen uns darauf, dich dabei zu unterstützen, deine Fitness und kognitiven Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Sei dabei und erlebe, wie Fitness und Gehirntraining zusammenkommen!



3.4 + 4.4 Tapen

Daniela Oestreich

In diesem praktischen Anwendungskurs sollen die wichtigsten Handgriffe des funktionellen und klassischen Tapens vermittelt werden. Diese Techniken setzen sich auch im Alltag immer mehr durch und können von allen umgesetzt werden. Ziel ist es, die verschiedenen Materialien richtig anzuwenden. Schwerpunkt bilden Tapeanlagen zur Prophylaxe, aber auch zur Ersten Hilfe bei Sprunggelenkverletzungen und Bandinstabilitäten. Zusätzlich werden auch viele andere Krankheitsbilder aus dem sportlichen Alltag besprochen, die passenden Tapeanlagen demonstriert und in Kleingruppen geübt.



Trends

1.3 + 2.3

Hobby Horsing

Marco Thunert

Hier werden wir die Bedeutung von Kondition, Koordination und Psyche im Hobby Horse Sport beleuchten. Aber was ist Hobby Horse eigentlich?

Hobby Horse ist eine Sportart, die Reiten simuliert, indem man auf einem Holz- oder Plüschpferd reitet. Ich werde den Teilnehmern beibringen, wie sie auch in Momenten der Herausforderung und Schmerzen ihr Ziel erreichen können, ohne dabei ihre Gesundheit zu gefährden. Es ist eine Bereicherung für jeden Sportler, seine Leistungen zu steigern und sich schnellstmöglich zu regenerieren. Die chinesische Philosophie hat bereits vielen Sportlern, einschließlich mir selbst, geholfen - wie das jüngste Ergebnis des Weltrekords im Hobby Horse Springen zeigt. Sei dabei und entdecke, wie du deine sportlichen Ziele erreichen kannst!



2.7 + 3.7

Les Mills Body Combat

Rene Steinke

BODYCOMBAT ist ein energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Ganzkörper-Workout, bei dem die Teilnehmer intensiv ihre Fitness und ihren Core trainieren.- BODYCOMBAT ist gleichermaßen bei InstruktorInnen und Mitgliedern aus aller Welt beliebt. Es gibt keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. BODYCOMBAT motiviert Ihre Mitglieder, sich fit zu boxen und zu kicken und pro Workout bis zu 740 Kalorien* zu verbrennen.

Für Alle, die Stress abbauen und ihre Fitness steigern wollen, ist BODYCOMBAT das ideale Gesamtpaket. Es trainiert die Beine, strafft Arme, Rücken und Schultern und beansprucht besonders den Core. Gleichzeitig verbrennen die Teilnehmer jede Menge Kalorien, verbessern ihre Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschwindigkeit und fühlen sich danach wunderbar energiegeladen.

3.1 + 4.1

Rhythmus, Power, Action:
Entfesse dein sportliches Potenzial!

Ragna Selle



Rhythmus, Power, Action: Entfesse dein sportliches Potenzial! Ein Sportler mit guter Rhythmusfähigkeit ist in der Lage, Bewegungen effektiver auszuführen, sich besser an das Spielgeschehen anzupassen und schneller auf sich ändernde Situationen zu reagieren, egal in welcher Sportart. Mit Power, mit und ohne Musik und neuen Ideen wird Ragna Selle mit euch Übungen ausprobieren, die ihr mit in eure Gruppen nehmen könnt.

9:00 Uhr Begrüßung, Eröffnung und Erläuterung des Tagesablaufs

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	
9:30 bis 11:00 Uhr	Pilates	Spielemania in der Turnhalle	Hobby Horsing	Bewegung im Büroalltag	Bewusst bewegen - Training mit und für den Kopf	Sport mit Alltagsge- genständen	Aroha	Kinder & Jugendliche
	<i>Pia Oppl</i>	<i>Tanja Bockholt</i>	<i>Marco Thunert</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Michaela Lorenz</i>	<i>Rene Steinke</i>	
11:30 bis 13:00 Uhr	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	Gesund- heitssport
	Yin Yoga	Spielemania in der Turnhalle	Hobby Horsing	Kognitiv-funktionelles Training mit Geräten	Fitness-Mix-Training mit & ohne Geräte erst Indoor dann Outdoor	Neu entdeckt: Fallschirmspiele	Les Mills Body Combat	
	<i>Pia Oppl</i>	<i>Tanja Bockholt</i>	<i>Marco Thunert</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Michaela Lorenz</i>	<i>Rene Steinke</i>	

13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause

	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	
14:00 bis 15:30 Uhr	Rhythmus, Power, Action: Entfessele dein sportliches Potenzial	Kindertanz ab 3 Jahren	Fit-Kids	Tapen	Zumba®	Bewegungs- landschaften im Stationsbetrieb	Les Mills Body Combat	Trends
	<i>Ragna Selle</i>	<i>Bärbel Decker</i>	<i>Christian Zimmer</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Manuela Kuczewski</i>	<i>Michaela Lorenz</i>	<i>Rene Steinke</i>	
16:00 bis 17:30 Uhr	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	Senioren
	Rhythmus, Power, Action: Entfessele dein sportliches Potenzial	Kindertanz ab 3 Jahren	Koordination Kickstart: Spaß und Fitness für Erwachsene!	Tapen	Zumba®	Bewegungsland- schaften als Parcour	Entdecke die Harmonie des Yoga	
	<i>Ragna Selle</i>	<i>Bärbel Decker</i>	<i>Christian Zimmer</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Manuela Kuczewski</i>	<i>Michaela Lorenz</i>	<i>Rene Steinke</i>	Fitness

Fitness

1.1 Pilates

Pia Oppl

Entdecke die Welt des Pilates und stärke deinen Körper, Geist und Seele! Unser Pilates-Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Fitness zu verbessern, deine Körperhaltung zu korrigieren und deine Muskeln zu kräftigen. Durch gezielte Übungen werden Flexibilität, Balance und Koordination gefördert, während gleichzeitig Stress abgebaut wird. Unsere zertifizierte Pilates-Trainerin führen dich durch eine Reihe von Übungen, die darauf abzielen, deine Core-Muskulatur zu stärken und deine Körperhaltung zu verbessern. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, unsere Kurse sind für alle Fitnesslevel geeignet. Erlebe die transformative Kraft von Pilates und melde dich noch heute an! Mach mit und spüre die positiven Veränderungen in deinem Körper und Geist.

1.7 Aroha

Rene Steinke

Ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Aroha verbindet die ausdrucksstarken Bewegungen des Kriegstanzes (Haka) der Maori aus Neuseeland mit Bestandteilen des Kung Fu und Tai Chi. Kicken und Schlagen sowie die Imitation von den unterschiedlichsten Tieren in den verschiedensten Angriffs- und Verteidigungspositionen sind kennzeichnend für Kung Fu.

Der Einfluss des Tai Chi macht die Bewegungen rund und fließend. Das Ziel von Aroha ist, den Körper unter Einfluss verschiedener Choreographien mit Musikbegleitung zu trainieren und zu formen. Aber nicht nur die sportlichen Effekte stehen im Mittelpunkt, denn Aroha stärkt zudem das mentale Wohlbefinden, liefert Energie und baut Aggressionen, Stress und Anspannungen ab. Aroha eignet sich als Training für alle Altersgruppen und für jedes Fitness-Level. Die Übungseinheiten werden in einem moderaten Tempo und bei Musik im $\frac{3}{4}$ Takt durchgeführt. Durch das wiederholte Beugen und Strecken des Unterkörpers wird vor allem die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainiert.

2.1 Yin Yoga

Pia Oppl

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert. Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Manche der Asanas sind auch aus anderen Yogastilen bekannt, zum Beispiel der Sonnengruß oder der Schulterstand. Zur Differenzierung haben viele Posen im Yin Yoga aber einen anderen Namen: So heißt der Sprinter etwa Drache, die Taube stattdessen Schwan. Dadurch soll verhindert werden, dass Teilnehmer*innen die Pose so praktizieren, wie sie sie aus anderen Yogastilen kennt.

2.5 Fitness-Mix

Michael Diessner

Mit & ohne Geräte, erst Indoor dann Outdoor

Sei dabei bei unserem einzigartigen Fitness-Mix Workshop, der das Beste aus Indoor- und Outdoor-Training vereint! In einem abwechslungsreichen Praxis-Workshop werden wir zunächst ohne Geräte starten, um die Grundlagen der Fitness zu festigen und deine Beweglichkeit zu verbessern. Anschließend werden wir mit kleinen Geräten wie Bällen und Bändern arbeiten, um gezielt verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und die Intensität

Fitness

zu steigern. Im dritten Teil des Workshops werden wir mit großen Geräten wie Pilates-Reformern arbeiten, um Kraft und Ausdauer zu stärken.

Doch damit nicht genug - im zweiten Teil des Workshops begeben wir uns nach draußen und entdecken, wie wir die Übungen aus der Halle auch an der frischen Luft umsetzen können. Wir nutzen die Natur als Trainingskulisse und bringen Abwechslung in unser Workout. Diese Kombination aus Indoor- und Outdoor-Training wird dein Trainingserlebnis bereichern und dir neue Impulse für deine Fitness-Routine geben. Erlebe die perfekte Mischung aus Effektivität und Spaß beim Fitness-Mix Workshop! Sichere dir jetzt deinen Platz und lass dich von unseren erfahrenen Trainern durch dieses ganzheitliche Trainingserlebnis führen.

3.5 + 4.5 Zumba®

Manuela Kuczewski

ZUMBA® ist ein intermittierendes Herz-Kreislauf-Training mit Tanz- und Fitnesselementen. Willst du die Rhythmen kennenlernen und die Musik Genres Reggaeton, Bachata, Salsa, Merengue und den einen oder anderen K- oder Electro Pop sowie Hip Hop Varianten ausprobieren?

Dann bist du hier mit deiner Flasche Wasser und einem Handtuch genau richtig. Bringe dich mit guter Laune mit und erfahre von der Trainerin Manu, die selbst jahrelang ZUMBA® Teilnehmerin war, bis sie die Freude daran so weit brachte, selbst eine Fortbildung über ZIN® zu machen, wie beschwingend es sein kann, mit sich im Reinen zu sein und zu den Choreographien zu tanzen. Für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis jeden Alters (ab 14 Jahren) geeignet. Mit Spaß am Tanzen Kalorien verbrennen und gut gelaunt aus dem Kurs zu gehen.



4.7 Entdecke die Harmonie des Yoga

Rene Steinke

Erlebe die Welt des Yoga und die harmonisierende Wirkung dieser jahrhundertealten Praxis! Unsere Fortbildung bietet dir die Möglichkeit, die Grundlagen des Yoga zu erlernen, deine

Flexibilität zu verbessern und deine innere Balance zu finden. In diesem interaktiven Workshop wirst du von einem erfahrenen Yoga-Lehrer angeleitet und erhältst wertvolle Anleitungen zur richtigen Ausführung der Asanas (Yogapositionen) und Atemtechniken. Du lernst, wie du Körper, Geist und Seele in Einklang bringst und so zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden gelangst. Spüre die Kraft der Meditation und finde deine innere Mitte.



Erwachsene

1.2 + 2.2 Spielemania in der Turnhalle:

Tanja Bockholt

Spielemania in der Turnhalle: Spaß, Action und Teamwork mit Gesellschaftsspielen!

Hast du schon mal Bingo, Make 'n' Break, Memory oder Mensch ärgere dich nicht in der Turnhalle gespielt? Es wird Zeit dafür! Spiele eignen sich perfekt für die Erwärmung, als Abschluss oder einfach zwischendurch. Sie sind sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen beliebt und fördern das soziale Miteinander, wenn sie in Gruppen gespielt werden. Lass uns gemeinsam die Turnhalle auflockern und jede Menge Spaß haben! Sei dabei und erlebe die Spielemania hautnah!

1.4 Bewegung im Büroalltag

Daniela Oestreich

Ob im Büro oder Home-Office: Mit ausgewählten Übungen lernen wir, gezielt auf die Muskelgruppen einzugehen, die im Büroalltag der einseitigen Belastung ausgesetzt sind. Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen. Egal, ob es nur fünf oder 30 Minuten am Tag sind - wir möchten ein wenig Bewegung und Ausgleich zu einem stressigen Alltag bieten. Der Fokus wird hauptsächlich auf den oberen und unteren Rücken sowie Nacken gelegt. Alle Übungen werden so gestaltet, dass sie mit einfachen Hilfsmitteln, wie z. B. Stuhl, Tisch und Regal immer und überall am Arbeitsplatz ausgeführt werden können.

4.3 Koordination Kickstart: Spaß & Fitness für Erwachsene!

Christian Zimmer

Willkommen zu einem Workshop, der die Fitness deiner Teilnehmer auf ein neues Level heben wird! Eine gute körperliche Verfassung ist nicht nur wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern auch ein Schutz vor Verletzungen und Krankheiten. Doch das klassische Fitnesstraining kann oft eintönig und langweilig sein. Deshalb zeigen wir in diesem Workshop, wie Du durch spielerische und kreative Koordinationsübungen die Fitness deiner Sportler steigern kannst.



Lasst uns gemeinsam entdecken, wie viel Spaß es machen kann, an der Koordination zu arbeiten und gleichzeitig die Fitness zu verbessern. Mit abwechslungsreichen Übungen werden wir die motorischen Fähigkeiten herausfordern und trainieren, während wir gleichzeitig den Körper stärken und das Gleichgewicht verbessern. Sei bereit für eine energiegeladene Erfahrung voller Bewegung, Spaß und neuen Herausforderungen! In diesem Workshop wirst Du lernen, wie Du

mit Leichtigkeit die Koordination und Fitness deiner Sportler steigern kannst - ganz ohne Langeweile oder Monotonie.

KSV Aus- und Fortbildungsprogramm 2024

Was gibt es noch beim KSV?

Ausbildung zum lizenzierten Sportabzeichen-Prüfer

Im Breitensport bietet das Deutsche Sportabzeichen jeder Sportlerin und jedem Sportler die Möglichkeit, den persönlichen Wettkampf zu erleben. In diesem Seminar wird das notwendige Wissen vermittelt, um als Prüfer des Sportabzeichens aktiv werden zu können und viele Menschen auf ihrem Weg zum persönlichen Triumph zu begleiten.

DSA-Prüferlehrgang 07.09.2024 TN-Beitrag 50 Euro

DAS-Prüferlehrgang 28.09.2024 TN-Beitrag 50 Euro
für Menschen mit Behinderung

Voraussetzung: Gültige DSA-Prüferlizenz



Spiele für Alle! - Inklusion leicht gemacht: 28.09.2024 - 35 Euro

Menschen mit und ohne Behinderung im und durch Sport zusammenbringen. Einfach oder große Herausforderung? Brauchst du Antworten auf diese Frage? Dann ist diese Fortbildung genau richtig. Vorweg genommen: Es ist einfach! Im Rahmen dieser Fortbildung werden kleine und große Sportspiele sowie Bewegungsideen vereinfacht erlebbar gemacht, sodass jeder mit seinem Können in heterogenen Sportgruppen siegt. Du lernst wie du allen Teilnehmern in Sportgruppen mit und ohne Behinderung gerecht werden kannst.

Umgang mit schwierigen Kindern: 19.10.2024 - 50 Euro

Ständiges Getuschel, unkontrolliertes Gebrüll oder sogar aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen in der Sporthalle sind keine Seltenheit. Der angemessene Umgang mit solchen „Störenfriedern“ stellt viele Übungsleiter*innen und Trainer*innen allerdings vor eine schwierige Aufgabe. Ohne das Verstehen der Handlungen von Kindern und Jugendlichen wird es immer nur kurzweilige und/oder autoritäre „Lösungen“ geben. Die fehlende Mitarbeit oder das anhaltende Stören kann viele, oft unbekannte Gründe haben. Wenn du lernen willst, wie du die im Training für Problemlösungen, Moralpredigten, Herabsetzungen usw. aufgewendete Zeit anderweitig und sinnvoller nutzen kannst und trotzdem Herr/Frau der Lage bleibst, ist dies der richtige Workshop für dich.

Fitnesscocktail: 23.11.2024 - 40 Euro

Der Cocktail überrascht mit aktuellen Trends und mischt altbekannte Zutaten mit frischen Ideen. Das Intensiv-Erlebnis für alle, die sich einen schnellen Überblick verschaffen möchten. Booty & Core - Der Fokus wird auf große Muskelgruppen gesetzt. Hier erfährst Du wie du dein Training effektiv, mit Spaß und abwechslungsreich gestaltest. Wie setze ich neue Reize? Ein Feuerwerk an Ideen und Workout Kombinationen.

DOSB-VEREINSMANAGER-C-LIZENZ



14./15.09.2024	Sportentwicklung
05.10.2024	Organisationsentwicklung
02.11.2024	Öffentlichkeitsarbeit & Marketing
07.12.2024	Führung 1
11.01.2025	Führung 2
01/02.02.2025	Vereinsrecht/ Sportversicherung
22.02.2025	Finanzen 1
15.03.2025	Finanzen 2
10./11.05.2025	Lizenzprüfung

Kosten:

ab 350,00 Euro

Anmeldung:

www.ksv-lbg.de

Das **11. KSV-Sportforum** wird in **Mölln auf dem Schulberg** in den Sporthallen des BBZ, der Gemeinschaftsschule Mölln sowie des Marion-Dönhoff Gymnasium stattfinden.

Anschrift: Auf dem Schulberg, 23879 Mölln

Teilnehmergebühr, inkl. Verpflegung:

- a) **65 Euro** für Mitglieder eines Sportvereins
- b) **80 Euro** für Nicht-Vereinsmitglieder

!!! NEU !!! NEU !!! NEU !!!

Online-Anmeldung

www.ksv-lbg.de

Ihre Anmeldung nehmen wir elektronisch über unsere Homepage **www.ksv-lbg.de** entgegen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Anmeldung haben, rufen Sie uns gern an.

Anmeldeschluss: 10. September 2024

Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e. V.

Mecklenburger Str. 41, 23909 Ratzeburg

Telefon: 0 45 41 - 51 12

E-Mail: info@ksv-lbg.de


Kreissportverband
Herzogtum Lauenburg e.V.