



**SPORTVERBAND
FLENSBURG e.V.**

Aus- und Fortbildungen 2021 im Sportverband Flensburg e.V.



Übersicht

Chemie im Essen – wie uns die Lebensmittelindustrie dick und krank macht!	S. 2
Workshop mit den Jugenddelegierten zu den Vereinten Nationen (2 LE)	S. 2
Vegane Ernährung – Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?	S. 2
Zucker, Süßmacher, Fruchtzucker – Warum essen wir so viel Zucker und ist das überhaupt gesund?	S. 3
Säure-Basen-Haushalt: Mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen	S. 3
Leistungsförderung im Sport durch richtige Ernährung	S. 3
Grundkurs zur C-Lizenz – anteilig online (40 LE)	S. 4
Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (3 LE)	S. 4
Sport inklusiv. Einfach mal machen! in Kooperation mit SOD SH und KSV RD-ECK (6 LE)	S. 4
JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung in Kooperation mit FJR und SdU (50 LE)	S. 5
Laufen im Jugendalter in Kooperation SHLV (6 LE)	S. 5
Junges Engagement motivieren und organisieren (3 LE)	S. 5
Kinder bewegen mit dem Mini Sportabzeichen (3 LE)	S. 6
Schwerpunktkurs Kinder zur Übungsleiter*in C-Lizenz (40 LE)	S. 6
Aktionsleiter*in-Ausbildung (40 LE)	S. 6
Aktiv im Kinderschutz – Qualifizierung von Ansprechpartner*innen in Sportvereinen in Kooperation sjsh	S. 7
JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung für Jugendleiterassistenten*innen, Aktionsleiter*innen und ÜL bzw. Trainer*innen nach DOSB	S. 7



Chemie im Essen – wie uns die Lebensmittelindustrie dick und krank macht!

Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Hilfsstoffe, das alles landet in unseren Lebensmitteln. Doch meist wissen wir davon gar nichts, weil wir der Lebensmittelindustrie vertrauen: „Sie wird schon wissen, was gesund für uns ist, die stellen das ja her und das wird auch streng überprüft.“ Doch leider ist dieser Glaubenssatz ein fataler Irrtum, der uns Verbraucher nicht nur dick, sondern auch krank macht! In diesem Vortrag lernst du die Industrie zu durchschauen, damit du zukünftig weißt, ob ein gesundes Lebensmittel in deinem Einkaufskorb landet oder nicht.

Zielgruppe	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen
Lehrgangsbildung	Jana Lembke (KERNGESUND)
Termin	14.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	12,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Workshop mit den Jugenddelegierten zu den Vereinten Nationen (2 LE)

Die UN-Jugenddelegierten machen auf ihrer Deutschlandtour Station in Flensburg, um mit Euch über aktuelle politische Themen zu diskutieren. Eva Croon und Paul Klahre vertreten ehrenamtlich als Jugenddelegierte zur UN-Generalversammlung junge Menschen im Rahmen der Vereinten Nationen. In dem Workshop möchten die Beiden mit Euch über Eure Visionen, Meinungen, Ideen und Forderungen für ein besseres Zusammenleben sprechen.

Für JuLeiCa-Inhaber*innen wird der Lehrgang zur Verlängerung anerkannt.

Zielgruppe	Jugendliche im Alter 14-25 Jahren
Lehrgangsbildung	Carolina Claus
Termin	16.01.2021, 10:00-12:00 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Vegane Ernährung – Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?

In diesem Vortrag werden dir die Basics über vegane Ernährung beigebracht. Vegan bedeutet, dass auf den Verzehr von tierischen Produkten verzichtet wird. Warum ernähren sich Menschen so? Was sollte man beachten? Werde ich jetzt genug Nährstoffe bekommen? Dieser Vortrag ist für alle interessant, die sich mit der veganen Ernährung auseinandersetzen wollen, die neugierig sind oder die diese Ernährungsform gerne mal ausprobieren möchten, aber sich ein bisschen Hilfe und Unterstützung wünschen.

Zielgruppe	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen
Lehrgangsbildung	Jana Lembke (KERNGESUND)
Termin	19.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	12,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung



Zucker, Süßmacher, Fruchtzucker – Warum essen wir so viel Zucker und ist das überhaupt gesund?

„Zucker macht dick. Zucker ist gefährlich. Zucker macht krank“ - Ärzte und Ernährungswissenschaftler warnen schon länger vor den gesundheitlichen Risiken des Zuckers und doch ist in den letzten 30 Jahren der Zuckerkonsum um beinahe 50 Prozent gestiegen! Wie kann das sein? Die Antwort ist simpel: Der Verbraucher wird von der Lebensmittelindustrie getäuscht - Ihr Zaubermittel bei diesem Betrug: Süßmacher! Nach diesem Vortrag weißt du, hinter welchen Begriffen sich Zucker und Süßmacher verbergen und wie du so Kalorien bei deiner Lebensmittelauswahl sparen kannst. Besonders eignet sich dieser Vortrag für Diabetiker und alle, die mit dieser Krankheit in Verbindung stehen.

Zielgruppe	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen
Lehrgangsleitung	Jana Lembke (KERNGESUND)
Termin	21.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	12,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Säure-Basen-Haushalt: Mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen

Die heutige, moderne Ernährungs- und Lebensweise aus Fertiggerichten, Softdrinks und Fast-Food kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend kämpfen viele Menschen mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt und ahnen nicht, dass eine Übersäuerung für ihre körperlichen Beschwerden verantwortlich oder maßgeblich an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist. Dabei sind den meisten Krankheiten und Beschwerden heutzutage eine einzige Ursache gemein: Übersäuerung! In diesem Vortrag lernst du deine Krankheit und Lebensmittel von einer anderen Seite zu betrachten, um die Ursache zu bekämpfen, nicht bloß die Symptome.

Zielgruppe	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen
Lehrgangsleitung	Jana Lembke (KERNGESUND)
Termin	26.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	12,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Leistungsförderung im Sport durch richtige Ernährung

Ob wir unser volles Potenzial ausschöpfen können oder auf den Punkt Topfit sind, entscheidet nicht nur ein gut geplantes Training oder unsere mentale Verfassung – auch unsere Ernährung hat hierauf großen Einfluss. Denn was die wenigsten wissen: Unser Körper benötigt für die Verdauung unserer aufgenommenen Nahrung Energie! Energie, die wir dann nicht für andere Bereiche nutzen können. In diesem Vortrag lernst du Nahrungsmittel anders zu betrachten: Welche Lebensmittel sind leicht verdaulich und geben dir Energie und welche Lebensmittel benötigen viel zu viel Energie bei der Verdauung, die uns dann nicht mehr an anderer Stelle zur Verfügung steht.

Zielgruppe	interessierte Sportler*innen, Übungsleiter*innen
Lehrgangsleitung	Jana Lembke (KERNGESUND)
Termin	28.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	12,00 EUR



Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung
-----------	--

Grundkurs zur C-Lizenz – anteilig online (40 LE)

Lege den Grundstein für dein sportpraktisches Engagement im organisierten Sport mit dem Start zur Übungsleiter*in oder Trainer*in C-Lizenz nach DOSB. Die allgemeinen Inhalte wie u.a. Pädagogik, Sportmedizin, Trainingslehre und Sportverwaltung sind sowohl für die sportübergreifende als auch die sportpezifische Folgeausbildung von Interesse und Relevanz.

Zielgruppe	Sportvereinsmitglieder ab 16 Jahren
Lehrgangsleitung	Lehrteam SV FL
Termin	06.-07.02 + 13.-14.02.2021
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	60,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Die Sportversicherung: Versicherungsschutz im organisierten Sport (3 LE)

Die Frage nach dem Versicherungsschutz im organisierten Sport ist von großer Bedeutung. Was muss ich tun, wenn ein Sportler beim Training einen Unfall erleidet? Bin ich auf dem Weg zu einem Turnier versichert? Wer zahlt meine zerbrochene Brille? Sind die Teilnehmer von Probetrainings versichert? Eine Mannschaft hat auf einer Vereinsfahrt in der Sportschule einen Schaden angerichtet. Was nun? Wie sieht es mit meiner persönlichen Haftung als Vorstand aus? Henning Jahn, Leiter des Versicherungsbüros der ARAG Sportversicherung beim Landessportverband, informiert umfassend über den bestehenden Versicherungsschutz in der Sportversicherung, ratsame Ergänzungen und aktuelle Themen und beantwortet Ihre und eure Fragen.

Für JuLeiCa-Inhaber*innen und Vereinsmanager*innen wird der Kurs zur Verlängerung anerkannt.

Zielgruppe	Ämter im Vereins- und Verbandssport
Lehrgangsleitung	Henning Jahn
Termin	06.02.2021, 10:15-12:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Sport inklusiv. Einfach mal machen! in Kooperation mit SO SH und KSV RD-ECK (6 LE)

Die Fortbildung Sport inklusiv bietet einen Einstieg in den inklusiven Sport. Einfach ausprobieren und einfach mal machen ist die Devise. Bauen Sie mit uns Barrieren im Sport ab. Ziel ist es, Übungsleiterinnen und Übungsleitern durch praktische Beispiele für gelungene Inklusion im Sport Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, um Sport für alle auch in Ihrem Verein zu schaffen. Sportartübergreifend in Theorie und Praxis wird vermittelt, wie gemeinsames Sporttreiben anhand von kleinen Spielen und in Teamsportarten gelingt. (Text SOD Akademie)

Zielgruppe	Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Interessierte
Lehrgangsleitung	Lehrteam SO SH
Termin	20.03.2021, 10:00-15:00 Uhr
Ort	Sporthalle 3, Schulzentrum Süd, Sauerstr. 16, 24340 Eckernförde
Gebühr	20 EUR (Vereinsmitglieder) / 40 EUR (Nichtvereinsmitglieder)



Anmeldung	via SAMS
-----------	----------

JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung in Kooperation mit FJR und SdU (50 LE)

Die Ausbildung zum bzw. zur Jugendleiter*in bildet das Fundament für ein ehrenamtliches Engagement in der Kinder- und Jugendarbeit. Im Amte dessen fungierst du beispielweise als Ansprechpartner*in für Kinder und Jugendliche, Teamer*in bei Freizeiten, Organisator*in bei eigenverantwortlichen Projekten zur Gewinnung und Bindung Jugendlicher und als Interessenvertretung deiner Organisation nach außen und innen hinsichtlich der Belange der Jugend.

Zielgruppe	ehrenamtlich Engagierte in der Jugendarbeit ab 16 Jahren
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL+ FJR + SdU
Termin	12.-17.04.2021
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	100,00 EUR inkl. ÜN + VP
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Laufen im Jugendalter in Kooperation SHLV (6 LE)

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

Zielgruppe	Aktivisten des Lauf- und Jugendsports, interessierte Sportler*innen
Lehrgangsleitung	Jan Dreier
Termin	18.04.2021, 09:30-14:30 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	20,00 EUR
Anmeldung	www.shlv.de/ausbildungstermine

Junges Engagement motivieren und organisieren (3 LE)

Hilfe ich bin für unsere Jugend verantwortlich! Was jetzt? Wir unterstützen Euch! Wir zeigen Euch praxisnahe Basics, wie Ihr den Nachwuchs für Euren Sportverein aktivieren, etablieren und qualifizieren könnt. Verleiht der Jugend eine Stimme in Eurem Verein! Ebenso thematisieren wir die Organisation und Finanzierung von Euren Jugendprojekten.

Für JuLeiCa-Inhaber*innen wird der Kurs zur Verlängerung anerkannt.

Zielgruppe	JuLeiCa-Inhaber*innen, Aktive in der ehrenamtlichen Jugendarbeit
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL
Termin	25.04.2021, 09:45-12:00 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung



Kinder bewegen mit dem Mini Sportabzeichen (3 LE)

Das Deutsche Sportabzeichen bewegt mit seiner Vielseitigkeit jedes Jahr erneut Sportdeutschland im Alter von 6 bis 90 Jahren und älter. Nun ist die U6-Generation am Start mit dem Mini Sportabzeichen, das elementare sportmotorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination spielerisch im Rahmen einer Abenteuerreise vermittelt. Im Rahmen des Kurses werden praxisnahe Inhalte thematisiert mit deren Hilfe Ihr Eure Organisation mit dem Mini Sportabzeichen im wahrsten Sinne des Wortes bewegen könnt.

Zielgruppe	Übungsleiter*innen, Jugendleiter*innen, Erzieher*innen, Interessierte
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL
Termin	25.04.2021, 13:00-15:15 Uhr
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	kostenlos
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Schwerpunktkurs Kinder zur Übungsleiter*in C-Lizenz (40 LE)

Der Schwerpunktkurs bildet nach Absolvierung des Grund- und Aufbaukurses im Umfang von je 40 LE den letzten besonders praxisorientierten Teil, welcher je nach Profil variiert, zum Erwerb der Übungsleiter*in C-Lizenz nach DOSB. Der Landessportverband Schleswig-Holstein verfolgt folgende Intention beim Schwerpunktkurs Kinder: „Ziel ist die Einrichtung und Gestaltung zeitgemäßer Angebote für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Dabei richtet sich das Angebot nach der Lebenssituation und dem Entwicklungsstand der Kinder. Für die gesunde körperliche und geistig-seelische Entwicklung sind Bewegung und Spiel eine wichtige Voraussetzung.“

Zielgruppe	Absolventen*innen des Grund- und Aufbaukurses
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL
Termin	04.-05.09 + 11.-12.09 + 26.09.2021 (Prüfung)
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	60,00 EUR
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Aktionsleiter*in-Ausbildung (40 LE)

Die Ausbildung qualifiziert und motiviert dich zum eigenen Engagement an deiner Schule. In der Rolle des Aktionsleiters bzw. der Aktionsleiterin gestaltest du Schulaktivitäten jeglicher Art, insbesondere im sportlichen Bereich, mit und kooperierst mit Lehrern, Eltern und Trainern, um jugendgemäße Aktivitäten und Trends in der Schule zu installieren.

Zielgruppe	Schüler*innen ab 13 Jahren
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL
Termin	11.-14.11.2021
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	25,00 EUR inkl. Mittagessen
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

Aktiv im Kinderschutz – Qualifizierung von Ansprechpartner*innen in Sportvereinen in Kooperation sjsh



In diesen Seminaren werden Vereinsmitglieder qualifiziert, um als kompetente Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner bei Fragen des Kinderschutzes und möglicherweise bei Verdachtsfällen zu sexualisierter Gewalt in ihrem Verein oder Verband agieren zu können. Sportvereine und Sportverbände sind aufgefordert jemanden aus ihrem Bereich zu einer dieser Qualifizierungsmaßnahmen zu entsenden.

Zielgruppe	Engagierte im Vereins- und Verbandssport
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL+ sjsh
Termin	19.-20.11.2021
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	40,00 EUR inkl. ÜN + VP
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung

JuLeiCa - Jugendleiter*in-Ausbildung für Jugendleiterassistenten*innen, Aktionsleiter*innen und ÜL bzw. Trainer*innen nach DOSB

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die bereits über eine Vorstufenqualifikation bzw. eine gültige DOSB-Lizenz verfügen. Die komprimierten Seminarinhalte bauen auf Wissen und Erfahrungen auf, welche in den oben genannten Ausbildungen bereits thematisiert wurden. Ergänzt werden die Seminareinheiten durch ein vielfältiges und sportliches Rahmenprogramm. Die Teilnahme berechtigt zum Erwerb der „Jugendleiter*in-Card“.

Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre mit entsprechender Qualifikation
Lehrgangsleitung	Lehrteam SJFL
Termin	26.-28.11.2021
Ort	Flensburg (Details folgen)
Gebühr	50,00 Euro inkl. ÜN + VP
Anmeldung	www.svfl.de/aus-und-fortbildung