

Schleswig-Holsteinischer Turnverband ° Jahrgang 2022 °



Lehrgangsheft 2022

Das Magazin für Turnen, Gymnastik, Bewegung und Gesundheit in Schleswig-Holstein



Der SHTV im Verbund
starker Partner
www.shtv.de



Erfurter Straße 2 · 24610 Trappenkamp

Telefon 043 23/80 54 48-0 (Zentrale)

Telefax 043 23/80 54 48-17

info@gemeindewerke-trappenkamp.de

www.gemeindewerke-trappenkamp.de

**Störungsdienste:
Erdgas, Wärme und Wasser 01 72/973 33 35**

Ich habe einen ganz einfachen Geschmack:

Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.

(Oscar Wilde 1854-1900)

So oder so ähnlich könnte auch der Leitspruch des Schleswig-Holsteinischen Turnverbandes lauten. Jedenfalls ist es unser Anspruch, euch – unseren Turnerinnen und Turnern, unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den Trainerinnen und Trainern – immer das Beste im Rahmen der Lizenzausbildungen, der Übungsleiter- und Trainerfortbildungen und der unzähligen Lehrgänge zu bieten. Und das scheint uns aktuell sehr gut zu gelingen.

In Anerkennung und Würdigung der Aus- und Fortbildungsarbeit wurde dem Schleswig-Holsteinischen Turnverband und der Landesturnschule in Trappenkamp vor Kurzem das Qualitätssiegel verliehen. Damit dürfen wir auch das abgedruckte Qualitätssiegel führen.



„Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung“

Wir sind sehr stolz auf unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Geschäftsstelle, sowie auf unsere Lehrgangsleiterinnen und Lehrgangsleiter und nicht zuletzt auf unsere Referentinnen und Referenten. Ohne die hochwertige Arbeit, die im Bereich der Aus- und Fortbildung im Schleswig-Holsteinischen Turnverband durch sie geleistet wird, wäre diese hohe Auszeichnung nicht möglich gewesen.

Deshalb sagen wir, im Namen des gesamten Präsidiums des SHTV, ganz herzlich

DANKE!!!

Diese Auszeichnung ist aber bei Weitem kein Grund, die Füße hochzulegen (höchstens, um eine Kerze oder situp´s zu üben). Vielmehr ist es Ansporn, das in uns gesetzte Vertrauen auch in Zukunft zu bestätigen. Ein umfangreiches Programm haben wir wieder für euch auf die Beine gestellt. Viele Lizenzausbildungen, viele Fortbildungen und Lehrgänge warten darauf, von euch besucht zu werden.

In euren Vereinen sollen sich in der kommenden Zeit die Hallen wieder füllen. Hoffentlich ist die Pandemie bald überwunden und es darf wieder uneingeschränkt Sport betrieben werden. Mit neuen Ideen und Anregungen wollen wir euch dabei unterstützen, eure Mitglieder zu begeistern und nach der langen Zeit wieder zu motivieren. Dafür wollen wir unser Bestes geben und freuen uns auf euren Besuch in der Landesturnschule oder an den anderen Lehrgangsorten, denn

Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.

(Prof. Philip Rosenthal 1916-2001)

Mit dieser Weisheit wünschen wir euch viel Spaß bei der Lektüre des neuen Lehrgangsheftes.

Euer
Hans-Jürgen Kütbach
Präsident

Euer
Axel Kraft
Vizepräsident Bildung



Kieler Nachrichten
präsentieren

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



20 %
SHTV-
Rabatt

 **SHTV**
Schleswig-Holsteiner Turnverband e.V.

HARD BEAT

TOURNEE
2022

Fr., 21.01.2022, 19 Uhr

Wunderino Arena

(ehem. Sparkassen-Arena)

KIEL

TICKETS & INFORMATIONEN

Mit dem SHTV-Rabatt **SHTV-H22** gibt es 20 % Rabatt auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Tickets vor Rabatt nach Verfügbarkeit zwischen 11 und 49 € zzgl. Vorverkaufsgebühr. Infos unter (0511) 980 97 98. Bereits erworbene Tickets behalten ihre Gültigkeit!



Das Landesleistungszentrum in Kiel



Das Landesleistungszentrum in Kiel (1991 fertiggestellt) ist eine der modernsten Trainingsstätten Deutschlands und erinnert mit dem Namen „Rudi-Gauch-Halle“ an den langjährigen Landeskunstturnwart und Gerätturn-Dozenten der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die 18 x 54 m große Halle am Winterbeker Weg verfügt über zwei Schaumstoffgruben, zwei internationale Gerätesätze jeweils für Männer und Frauen, eine Wettkampf-Bodenfläche, einen Krafraum und besondere Trainingshilfen wie z.B. Longen.

Neben den rund 20 Leistungsgruppen unterschiedlichen Niveaus aus über 15 Vereinen trainieren in Kiel unter Anleitung unserer Landes- bzw. Landeshonorartrainer und -trainerinnen viele der besten Turnerinnen und Turner aus Schleswig-Holstein, von denen bereits einige auf Deutschen Meisterschaften und in den Bundeskadern beachtliche Erfolge errungen haben. Seit 2008 besitzt das LLZ das Prädikat „DTB-Turn-Talentschule - Gerätturnen männlich“.

Die Verwaltung und Hallenzeitvergabe für Turngruppen eines bestimmten sportlichen Mindestniveaus obliegt dem Schleswig-Holsteinischen Turnverband. Während der regelmäßigen Wochentrainingszeit ist die Rudi-Gauch-Halle ebenso gut ausgelastet wie an den Wochenenden und in den Ferien, wenn dort weitere Landeskaderlehrgänge, Wettkämpfe, Trainer- und Kampfrichterschulungen stattfinden.

Kontakt Landestrainer:

Udo Poppe

Tel.: (04 31) 64 89 07 42

udo.poppe@shtv.de



Förderung von Turntalenten in Schleswig-Holstein

Sportliche Grundlagenausbildung unter professioneller Führung

Kinderturnen ist DIE motorische Grundlagenausbildung für Kinder! Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten wie Laufen, Springen, Schwingen, Hangeln, Rollen sowie Drehen um alle Körperachsen.

Was sind Turn-Talentschulen (TTS)?

Turn-Talentschulen sind professionell geführte Einrichtungen. Talentierte Kinder zwischen 5 und 10 Jahren erhalten dort eine professionelle und qualitativ hochwertige Grundlagenausbildung mit gleichzeitiger Spezialisierung auf die olympische Disziplin Gerätturnen. Träger der TTS sind regionale Turn- und Sportvereine, Länder und/oder Kommunen, die sich um die Anerkennung als „DTB-Turn-Talentschule“ beim Deutschen Turner-Bund (DTB) bewerben müssen. Das Landesleistungszentrum Kiel besitzt das Prädikat Turn-Talentschule Gerätturnen männlich seit 2008.

Wodurch unterscheiden sich TTS von Vereinsangeboten?

Für die Turn-Talentschulen gibt es bundesweit einheitliche Anforderungen an personelle und technische Ausstattung. Dazu zählen hoch qualifizierte Trainer/innen mit mindestens einer B-Lizenz, bundesweit einheitliche Trainingseinheiten und -inhalte sowie Hallen mit feststehenden Geräten, so dass der zeitaufwendige Um- und Abbau entfällt.

Wie lange können Nachwuchsturner die TTS besuchen?

Turn-Talentschulen betreuen talentierte Kinder bis zur Altersklasse 10. Danach kann das Kind das SHTV-Turn-Zentrum besuchen, an das die jeweilige Turn-Talentschule angeschlossen ist. Turn-Zentren sind weiterführende Einrichtungen, die an die Arbeit der Turn-Talentschulen anknüpfen.

Kontakt Leiter der Turn-Talentschule Fachbereich Gerätturnen männlich:

Udo Poppe

Tel.: (04 31) 64 89 07 42

udo.poppe@shtv.de



Inhalt

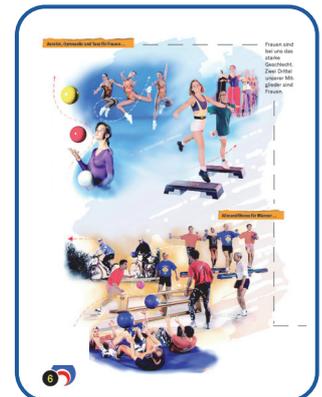
Landesturnschule Trappenkamp

Landesleistungszentrum Kiel	5
Turn-Talentschule	5
„Insel des Sports“	8
Gebührenordnung	10
Adressen	11
Anmeldung für die Belegung	12
SHTV-TurnCamp Gerätturnen	13
Jahreskalender und Ferienübersicht	15
Belegung Aus- und Fortbildung 2022	16



Ausbildungen im SHTV

Turnen ist vielseitig	20
Das DTB-Ausbildungssystem	21
Lizenzausbildung im SHTV	22
DTB Arbeitsmaterialien.	23
Anmeldeformular für Lehrgänge	24
Lizenz-Lehrgänge	25



Fortbildungen im SHTV

Anerkennung von Fortbildungsmaßnahmen	31
Fortbildung im SHTV	32
Das Markenkonzept 4F	34
DTB-Diplom-Ausbilder	35
Turnerjugend	36
Inklusion	39
Gymnastik/Tanz	40
Aerobic	45
Fachtag Fitness & Gesundheit	45
Leistungssport / Trampolinturnen	48
Fitness- und Gesundheitssport	50
Aus- und Fortbildung DTB-Akademie/TSF	59
Skifahrten im SHTV	89



Adressen

SHTV-Präsidium	90
Ehrenpräsident	90
Ehrenvorsitzender	90
Ehrenmitglieder	90
Turnerjugend	90
Landesschiedsgericht	90
Fachgebiete	91
Kreisturnverbände	93

Fachgebiete

Gerätturnen olympisch männlich.	85
Gerätturnen olympisch weiblich.	85
Rhythmische Sportgymnastik.	85
Trampolinturnen.	85
Gerätturnen Breitensport	85
Turnerische Mehrkämpfe	85
Gymnastik, Tanz, Aerobic	86
Orientierungslauf	86
Sportakrobatik.	86
Faustball	86
Prellball	86
Korbball	86
Freizeit- und Gesundheitssport	86
Natursport Winter	86
Musik	86

Kreisturnverbände

KTV Dithmarschen	87
KTV Kiel	87
KTV Herzogtum-Lauenburg	87
KTV Lübeck	87
KTV Neumünster	87
KTV Nord	87
KTV Nordfriesland	87
KTV Ostholstein	88
KTV Pinneberg	88
KTV Plön	88
KTV Rendsburg-Eckernförde.	88
KTV Segeberg	88
KTV Steinburg	88
KTV Stormarn	88

Impressum

Herausgeber
 Schleswig-Holsteinischer
 Turnverband e.V.
 Geschäftsführer:
 Stefan Diephaus
 Lessingstraße 5
 24610 Trappenkamp
 Telefon: 0 43 23 / 80 22 -0
 E-Mail: info@shtv.de

**Redaktionsschluss/
 Erscheinung**
 November 2022

Redaktion
 Uwe Wolf
 SHTV

Satz und Layout
 Schleswig-Holsteinischer
 Turnverband
 Uwe Wolf
 Oliver Neumann

Fotos
 Schleswig-Holsteinischer
 Turnverband

Druck
 Hirsch Reklame
 Am Markt 6a
 18209 Bad Doberan
 Tel.: 03 82 03 / 74 75 75
 post@hirsch-reklame.de
 www.hirsch-reklame.de

Auflage
 4.000 Stück



Hätten Sie gewusst, dass über 160.000 Frauen, Männer und Kinder ihren Sport im Schleswig-Holsteinischen Turnverband (SHTV) betreiben? Tatsächlich ist der SHTV der größte Fachverband im Land zwischen den Meeren. Von den rund 2,9 Millionen Einwohnern im nördlichsten Bundesland wird annähernd jeder 18. Mitbürger dem Sport im SHTV zugeschrieben. Der Verband zeichnet sich durch ein vielfältiges Dienstleistungsangebot aus, aufgrund seiner qualifizierten ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter steht der SHTV für hohe Qualität im Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Spätestens seit dem 1. Januar 2001 und dem Umzug der SHTV-Geschäftsstelle von Kiel in die Landesturnschule nach Trappenkamp hat der Schleswig-Holsteinische Turnverband sein Zentrum in eben dieser Gemeinde vor den Toren Bad Segebergs. So sind hier nicht nur die

verschiedensten Kompetenzen unter einem Dach gebündelt, sondern auch kürzeste Wege in der Verwaltung geschaffen worden. Von Trappenkamp aus wird der SHTV geleitet, und nicht zuletzt wird in der Landesturnschule die Aus- und Fortbildung der vielen ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen organisiert und durchgeführt. Längst hat sich die Landesturnschule in Schleswig-Holstein und über die regionalen Grenzen hinaus einen Namen gemacht: Nicht nur der SHTV selbst, sondern auch andere Sportverbände, Schulen, das Landesinstitut Schleswig-Holstein für Qualitätsentwicklung an Schulen (IQSH), die Unfallkasse und viele andere Institutionen mehr haben hier eine Vielzahl von Veranstaltungen durchgeführt und sind zu Stammgästen geworden. Und natürlich kommen auch die Kreisturnverbände und Vereine gern in die Turnschule nach Trappenkamp, die in den letzten Jahren stets gut ausgebucht war.

Begünstigt durch die landschaftlich schöne Lage, die zahlreichen Möglichkeiten gesunder Freizeitgestaltung, ein geräumiges Haus sowie das breit gefächerte Angebot im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport nennt man die Landesturnschule in Trappenkamp nicht grundlos „Insel des Sports“. 1959 eingerichtet, ist die Landesturnschule 1974 und 1981 erweitert worden. Durch umfangreiche Sanierungsarbeiten und Umbaumaßnahmen in den Jahren 1996-99 und 2008-12 erstrahlen nun nicht nur die Sportanlagen in neuem Glanz. Die Landesturnschule verfügt jetzt über 14 Einzel-, 26 Doppel-, 6 Dreibett- und 1 Sechsbettzimmer, die alle mit Dusche und WC ausgestattet sind. Für den Aufenthalt stehen zur Verfügung: 2 separate Speisesäle mit 60 bzw. 34 Plätzen, Fernsehraum, Aufenthaltsraum im Keller, Disco-Anlage und kleine Bar,



Sauna, Grillhütte, großer Parkplatz vor dem Haus, hauseigener Spielplatz, Billardzimmer, Tischtennisplatten, drei modern ausgestattete Seminarräume und ein Archiv mit Fachliteratur. Für sportliche Aktivitäten bieten wir: ein Sportplatz mit Rasenfläche, ein Multifunktionsfeld und Aschenbahn, eine Großturnhalle (36 m x 24 m, zweiteilbar), die mit Sport- und Spielgeräten gut ausgerüstet ist, eine Gymnastikhalle (15 m x 15 m) mit einer Bodenturnfläche, ein Tanzstudio, ein angrenzendes Waldgebiet für Orientierungslauf, Jogging, Wandern usw. Über die Gemeinde Trappenkamp und die örtlichen Vereine können weitere Sportanlagen vermittelt werden: Großsporthalle, Schulturnhalle, große Sportplätze mit Flutlichtanlage, Tennishalle, Mini- und Bahngolf, beheiztes Waldschwimmbad (26°C) von Mai bis September. In den Nachbarorten Wahlstedt (14 km) und Bad Segeberg (19 km) sind

Schwimmhallen vorhanden.



Der hauseigene Küchenbetrieb der Landesturnschule bietet Gemeinschaftsverpflegung zu festgesetzten Zeiten, in der Regel um 8:00, 12:00 und 18:00 Uhr. In besonderen Fällen sind Abweichungen durchaus möglich. Bei speziellen Wünschen treffen Sie Ihre Absprache am besten direkt mit dem Küchenchef Herrn Sebastian Dinse



Gebühren 2022

Lehrgangsgebühren (Fortbildung)

Teilnehmer/innen an Meldelehrgängen zahlen eine Gebühr von:
s. Ausschreibung

Lehrgangsgebühren (Lizenzausbildung)

• Grundkurs (40 LE)	150,00 EUR
• ÜL-Lizenz (100 LE)	375,00 EUR
• Trainer/In-C-Lizenz (80 LE)	300,00 EUR
• ÜL-B-Lizenz Prävention "Gesundheitsförderung im Kinderturnen" (60 LE)	300,00 EUR
• ÜL-B-Lizenz Prävention "Basiskurs" (30 LE)	150,00 EUR
• ÜL-B-Prävention Aufbau "Allgemeines Gesundheitstraining" (50 LE)	250,00 EUR

Lizenzgebühren

• Erstausstellung	kostenfrei
• Bearbeitung von Meldungen bei Lizenzverlängerungen	kostenfrei

Angebote der Landesturnschule für Lehrer und Schüler

1. **Klassenfahrten in die Landesturnschule und Schullandheim-Aufenthalte in Verbindung mit den Projekten des Erlebniswaldes Trappenkamp.**
Siehe Turnschulprospekt (kann bei der Landesturnschule angefordert werden) und unter www.Landesturnschule.de
2. **Zirkuswochen für Schulklassen in der Landesturnschule.**
Siehe Turnschulprospekt (kann bei der Landesturnschule angefordert werden) und unter www.clown-muecke.de
3. **Fortbildungen im Turnen für Lehrkräfte, insbesondere im Kinder- und Jugendturnen (siehe unter www.tujush.de)**
4. **Projekte des Erlebniswaldes Trappenkamp für Schulklassen.**
Siehe unter www.erlebniswald-trappenkamp.de

Belegung und Kostensätze der Landesturnschule 2021/2022

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass die Landesturnschule in Trappenkamp ein sehr beliebter Ort für die verschiedensten Veranstaltungen ist. Zuletzt war unser Haus stets ausgebucht, so dass nicht alle Anmeldungen angenommen werden konnten. Darum empfiehlt es sich, sich frühzeitig für einen geplanten Termin mit dem Büro der Landesturnschule in Verbindung zu setzen. Die Vergabe der freien Kapazitäten erfolgt dann in Anlehnung an die folgende bekannte Prioritätenregelung.

1. Trainer- und Übungsleiterausbildung im SHTV
2. Lehrgänge der Fachgebiete im SHTV
3. Kreisturnverbände
4. Vereine im SHTV
5. Fremde Verbände, Vereine, Schulklassen und weitere Institutionen

Bitte die Anmeldungen, für die Sie freundlicherweise das Formular auf **Seite 12** in diesem Heft benutzen, an die Landesturnschule senden. Im Anschluss daran wird die Vergabe der Belegung nach Eingang der Meldungen erfolgen.

Nutzung von Einrichtungen

1/1 Sporthalle pro Tag	90,00 EUR
1/1 Sporthalle und Seminarraum pro Tag	120,00 EUR
1/2 Sporthalle pro Tag	50,00 EUR
1/2 Sporthalle und Seminarraum pro Tag	80,00 EUR
Seminarraum pro Tag	50,00 EUR
Gymnastikhalle pro Tag	70,00 EUR
Gymnastikhalle je Stunde für Tagesgäste	15,00 EUR
Tanzstudio pro Tag	70,00 EUR
Tanzstudio je Stunde für Tagesgäste	15,00 EUR
Sauna pro Stunde	25,00 EUR
Fotokopien s/w je Seite	0,10 EUR
Fotokopien farbig je Seite	0,20 EUR

This document does not pass PDF/X-1a:2001 compliance checks.

Stornogebühren für Reservierungen von Zimmern und Räumlichkeiten

bis 12 Wochen vor Reiseantritt	kostenlos
12-4 Wochen vor Reiseantritt	50%
4-1 Woche vor Reiseantritt	55%
< 1 Woche vor Reiseantritt	60%

SHTV Geschäftsstelle (Mo. – Do. 08:00 bis 17:00 Uhr, Fr. 08:00 bis 12:00 Uhr)

Landesgeschäftsführer
Stefan Diephaus
Tel.: (0 43 23) 80 22 22
Fax: (0 43 23) 80 22 66
stefan.diephaus@shtv.de

**Referat Aus- und Fortbildung
Lehrgänge, Lizenzen,
Lehrgangsheft**
Uwe Wolf
Tel.: (0 43 23) 80 22 18
uwe.wolf@shtv.de

**Referat
Öffentlichkeitsarbeit**
Oliver Neumann
Tel.: (0 43 23) 80 22 19
oliver.neumann@shtv.de

Referat Finanzen
Stefanie Lange
Tel.: (0 43 23) 80 22 21
stefanie.lange@shtv.de

**Sekretariat/
Pluspunkt Gesundheit**
Kathrin Michalak
Tel.: (0 43 23) 80 22 44
kathrin.michalak@shtv.de

Belegung Landesturnschule
Thomas Hoffmann
Tel.: (0 43 23) 80 22 20
thomas.hoffmann@shtv.de

**Landesgeschäftsstelle/
Landesturnschule**
Lessingstraße 5
24610 Trappenkamp
Tel.: (0 43 23) 80 22 – 0
Fax: (0 43 23) 80 22 55
E-Mail: info@shtv.de oder
info@landesturnschule.de
www.shtv.de
www.landesturnschule.de

Hausverwalter
Melf Mannshardt
Tel.: (0 43 23) 80 22 20
melf.mannshardt@shtv.de

Hausverwalter
Michael Wengel
Tel.: (0 43 23) 80 22 33
michael.wengel@shtv.de

Küche
Sebastian Dinse
Tel.: (0 43 23) 80 22 17
sebastian.dinse@shtv.de

Duale Studentin
Liv-Malin Boysen
Tel.: (0 43 23) 80 22 33
liv-malin.boysen@shtv.de

**Turn- und
Sportfördergesellschaft mbH**
Tel.: (0 43 23) 80 22 31
Fax: (0 43 23) 80 22 55
tsf@shtv.de

Turnerjugend Schleswig-Holstein

Vorsitzende TujuSH
Maren Schümann
Kätnerstraße 6
25587 Münsterdorf
Tel.: (0 48 21) 8 72 98
vorstand@tujush.de

Landesleistungszentrum

Landesleistungszentrum
Winterbeker Weg 47
24114 Kiel
Fax: (04 31) 6 47 48 27

Landestrainer
Udo Poppe
Tel.: (04 31) 64 89 07 42
udo.poppe@shtv.de

**Leiter der Turn-Talentschule
Fachbereich Gerätturnen männlich**
Udo Poppe
Tel.: (04 31) 64 89 07 42
udo.poppe@shtv.de

ANMELDUNG

LANDESTURNSCHULE

Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp
Tel.: (0 43 23) 80 22-0, Fax: (0 43 23) 80 22 55,
E-Mail: info@Landesturnschule.de

Name des Vereins/der Schule: _____

Anschrift, Tel.: _____

LeiterIn der Gruppe: _____

Privatanschrift, Tel: _____

Art der Veranstaltung/Klasse: _____

Anreise am _____ bis ca. _____ Uhr / Abreise am _____ bis ca. _____ Uhr

Gesamtzahl der TeilnehmerInnen: _____

davon Erwachsene männlich: _____, weiblich: _____

Jugendliche männlich: _____, weiblich: _____

Raumnutzung: Die Nutzung und Gebühren der zwei Hallenteile, der Gymnastikhalle, des Tanzstudios und der Seminarräume für Tagesgäste findet in Absprache mit der Landesturnschule statt.

Wichtig! Raum- und Materialwünsche bei der Anmeldung mit angeben. Meldebestätigungen werden nur per E-Mail verschickt, also unbedingt eine gültige E-Mail Adresse angeben!

.....

Ort _____, den _____ Datum _____ Unterschrift _____

BESTÄTIGUNG DER RESERVIERUNG

Wir danken Ihnen für Ihre Anmeldung und sagen Ihnen hiermit den Aufenthalt in der Landesturnschule für den gewünschten Zeitraum mit insgesamt _____ Personen unter Zugrundelegung unserer Gebührensätze verbindlich zu. Über eine Absage der Veranstaltung muss die Landesturnschule spätestens **12 Wochen** vor Beginn schriftlich informiert werden. Bei Absagen vor Reiseantritt fallen für den vereinbarten Zeitraum und Tagessatzes folgende Stornogeühren an: **12-4 Wochen 50%, 4-1 Woche 55%** und bei unter **1 Woche 60%**

Trappenkamp, den _____ für die Landesturnschule

Gebührenordnung der Landesturnschule des SHTV ab 01.01.2022

(vorbehaltlich der Zustimmung des Hauptausschusses am 13.11.2021)

Für Erwachsene ab 27 Jahren müssen 7% Mwst. auf die Übernachtung und 19% auf die Verpflegung erhoben werden.

	1. Etage Dusche/WC 2 Zimmer eine Nasszelle	1. Etage Dusche/WC 2 Zimmer eine Nasszelle	Erdgeschoss und 2.Etage Komfortzimmer mit Dusche/WC
	SHTV-Gruppen	DTB-Sportgruppen Andere Gruppen Schulen*	DTB-Sportgruppen Andere Gruppen
Frühstück	6,00 €	7,00 €	7,00 €
Mittagessen	7,00 €	8,00 €	8,00 €
Abendessen	6,00 €	7,00 €	7,00 €
Übernachtung	16,00 € Kinder/Jgdl. 17,00 € Erwachsene	17,00 € Kinder/Jgdl. 21,00 € Erwachsene	33,00 € (Einzelzimmer) 56,00 € (Doppelzimmer) 84,00 € (Drei-Bett-Zimmer)
Tagessatz** pro Person	36,00 €	39,00 € Kinder/Jgdl. 43,00 € Erwachsene	55,00 € (Einzelzimmer) 50,00 € (Doppelzimmer) 50,00 € (Drei-Bett-Zimmer)
Mahlzeiten	Frühstück 08:00 Uhr	Mittagessen 12:00 Uhr	Abendessen 18:00 Uhr

Eine dreiteilige Bettwäsche für Zimmer in der 1. Etage ist mitzubringen, andernfalls müssen 5,00 Euro Leihgebühr berechnet werden.

Die gesonderten Verpflegungssätze für Kindergärten, sind in der LTS zu erfragen.

Die Zimmer sind, falls nicht anders vereinbart, am Abreisetag nach dem Frühstück zu räumen.

* Pro Schulklasse aus Schleswig-Holstein sind zwei Lehrkräfte kostenlos.

** Der Tagessatz beinhaltet auch die Nutzung der bestätigten Räumlichkeiten.

Die Bezahlung mit EC-Karte ist möglich!!!



SHTV-TurnCamp-Gerätturnen Trappenkamp/Kiel

Termin: Beginn Sonntag, 07.08.2022

Ende Freitag, 12.08.2022

Kosten: € 375,- pro Teilnehmer/in

m/w 7-17 Jahre

Infos: SHTV

Tel.: 0 43 23 - 80 22-0

E-Mail: info@shtv.de

Alle wichtigen Informationen zum TurnCamp siehe www.shtv.de/shtv-turncamp





DankerSport



www.danker-sport.de

Tore, Bälle,
Sportplatzbedarf



Turngeräte,
Turn- und Gymnastikmatten



Fitness- und Rehasport

Freizeit, Sport und Spiel

Siebdruck + Transfer + Stick + Industrieflock + Digitaldruck

Textilveredelung bei Danker Sport

www.danker-druck.de

Danker >> Druck



Vereinsbekleidung
Abi- und Event-Shirts
Berufsbekleidung
Textile Werbeartikel
Teamsport

Jahresübersicht 2022

Januar								Februar								März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52						1	2	5		1	2	3	4	5	6	9		1	2	3	4	5	6
1	3	4	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	11	12	13	10	7	8	9	10	11	12	13
2	10	11	12	13	14	15	16	7	14	15	16	17	18	19	20	11	14	15	16	17	18	19	20
3	17	18	19	20	21	22	23	8	21	22	23	24	25	26	27	12	21	22	23	24	25	26	27
4	24	25	26	27	28	29	30	9	28							13	28	29	30	31			
5	31																						
April								Mai								Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13					1	2	3	17						1	2	22			1	2	3	4	5
14	4	5	6	7	8	9	10	18	2	3	4	5	6	7	8	23	6	7	8	9	10	11	12
15	11	12	13	14	15	16	17	19	9	10	11	12	13	14	15	24	13	14	15	16	17	18	19
16	18	19	20	21	22	23	24	20	16	17	18	19	20	21	22	25	20	21	22	23	24	25	26
17	25	26	27	28	29	30		21	23	24	25	26	27	28	29	26	27	28	29	30			
								22	30	31													
Juli								August								September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26					1	2	3	31	1	2	3	4	5	6	7	35				1	2	3	4
27	4	5	6	7	8	9	10	32	8	9	10	11	12	13	14	36	5	6	7	8	9	10	11
28	11	12	13	14	15	16	17	33	15	16	17	18	19	20	21	37	12	13	14	15	16	17	18
29	18	19	20	21	22	23	24	34	22	23	24	25	26	27	28	38	19	20	21	22	23	24	25
30	25	26	27	28	29	30	31	35	29	30	31					39	26	27	28	29	30		
Oktober								November								Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39						1	2	44		1	2	3	4	5	6	48				1	2	3	4
40	3	4	5	6	7	8	9	45	7	8	9	10	11	12	13	49	5	6	7	8	9	10	11
41	10	11	12	13	14	15	16	46	14	15	16	17	18	19	20	50	12	13	14	15	16	17	18
42	17	18	19	20	21	22	23	47	21	22	23	24	25	26	27	51	19	20	21	22	23	24	25
43	24	25	26	27	28	29	30	48	28	29	30					52	26	27	28	29	30	31	
44	31																						

01. Jan - Neujahr (bundesweit)	06. Juni - Pfingstmontag (bundesweit)
15. Apr - Karfreitag (bundesweit)	03. Okt - Tag der deutschen Einheit (bundesweit)
18. Apr - Ostermontag (bundesweit)	31. Okt - Reformationstag
01. Mai - Tag der Arbeit (bundesweit)	25. Dez - 1. Weihnachtsfeiertag (bundesweit)
26. Mai - Christi Himmelfahrt (bundesweit)	26. Dez - 2. Weihnachtsfeiertag (bundesweit)

Ferienzeit ==>>	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Schuljahr ==>>	2021/2022	2021/2022	2021/2022	2021/2022	2022/2023	2022/2023
Baden-Württemberg	-	14.04. / 19.04.-23.04.	07.06.-18.06.	28.07.-10.09.	31.10. / 02.11.-04.11.	21.12.-07.01.
Bayern	28.02.-04.03.	11.04.-23.04.	07.06.-18.06.	01.08.-12.09.	31.10.-04.11. / 16.11.	24.12.-07.01.
Berlin	29.01.-05.02.	11.04.-23.04.	27.05. / 07.06.	07.07.-19.08.	24.10.-05.11.	22.12.-02.01.
Brandenburg	31.01.-05.02.	11.04.-23.04.	-	07.07.-20.08.	24.10.-05.11.	22.12.-03.01.
Bremen	31.01.-01.02.	04.04.-19.04.	27.05. / 07.06.	14.07.-24.08.	17.10.-29.10.	23.12.-06.01.
Hamburg	28.01.	07.03.-18.03.	23.05.-27.05.	07.07.-17.08.	10.10.-21.10.	23.12.-06.01.
Hessen	-	11.04.-23.04.	-	25.07.-02.09.	24.10.-29.10.	22.12.-07.01.
Mecklenburg-Vorpommern	05.02.-17.02.	11.04.-20.04.	27.05. / 07.06.	04.07.-13.08.	10.10.-14.10. / 01.11. / 02.11.	22.12.-02.01.
Niedersachsen	31.01.-01.02.	04.04.-19.04.	27.05. / 07.06.	14.07.-24.08.	17.10.-28.10.	23.12.-06.01.
NRW	-	11.04.-23.04.	-	27.06.-09.08.	04.10.-15.10.	23.12.-06.01.
Rheinland-Pfalz	21.02.-25.02.	13.04.-22.04.	-	25.07.-02.09.	17.10.-31.10.	23.12.-02.01.
Saarland	21.02.-01.03.	14.04.-22.04.	07.06.-10.06.	25.07.-02.09.	24.10.-04.11.	22.12.-04.01.
Sachsen	12.02.-26.02.	15.04.-23.04.	27.05.	18.07.-26.08.	17.10.-29.10.	22.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	12.02.-19.02.	11.04.-16.04.	23.05.-28.05.	14.07.-24.08.	24.10.-04.11.	21.12.-05.01.
Schleswig-Holstein	-	04.04.-16.04.	27.05.-28.05.	04.07.-13.08.	10.10.-21.10.	23.12.-03.01.
Thüringen	12.02.-19.02.	11.04.-23.04.	27.05.	18.07.-27.08.	17.10.-29.10.	22.12.-03.01.

Alle Angaben ohne Gewähr

Auf den Inseln Sylt, Föhr, Helgoland und Amrum, sowie auf den Halligen, enden die Sommerferien eine Woche früher, die Herbstferien beginnen eine Woche früher.

Datum	LEHRGANGSTITEL (Durchgang)	Nr.	Plätze	LE	Preis	Seite
Januar 2022						
11.01.2022	Yin Yoga - Loslassen lernen (Webinar)	80/001	25	4	20,00 €	50
23.01.2022	C-Trainer-Fortbildung für den Spitzensport	70/001	60	10	70,00 €	48
29.-30.01.022	Lizenz Fitness-Aerobic (1/5)	41/001	18	80	300,00 €	26
29.-30.01.022	Lizenz Kinderturnen (1/6)	11/001	25	100	375,00 €	25
Februar 2022						
05.-06.02.2022	Lizenz Grundkurs I (1/2)	21/001	25	40	150,00 €	25
10.02.2022	Sonnengruß - begrüße die Sonne (Webinar)	80/002	25	4	20,00 €	50
12.-13.02.2022	Lizenz Kinderturnen (2/6)	11/001	25	100		25
19.-20.02.2022	Lizenz Grundkurs I (2/2)	21/001	25	40		25
19.-20.02.2022	Lizenz Fitness-Aerobic (2/5)	41/001	18	80		26
26.02.2022	Inklusion	20/001	25	6	45,00 €	39
26.02.2022	Kinderturnen - ein Abenteuer	10/001	25	8	60,00 €	36
26.-27.02.2022	C-Trainer/in Trampolinturnen (1/5)	72/001	25	80	300,00 €	27
März 2022						
05.03.2022	Entspannung und Achtsamkeit	80/003	15	8	60,00 €	50
05.03.2022	Kampfrichteraus- und -fortbildung P-Übungen Gym/Ta	30/001	20	7	5,00 €	40
05.-06.03.2022	Lizenz Grundkurs II (1/2)	21/002	25	40	150,00 €	25
05.-06.03.2022	Lizenz Kinderturnen (3/6)	11/001	25	100		25
12.03.2022	Abenteuer Ball - Themenstunden rund um den Ball	10/002	25	8	60,00 €	36
12.-13.03.2022	C-Trainer/in Trampolinturnen (2/5)	72/001	25	80		27
14.-18.03.2022	ÜL-C pädagogische Fachkräfte Teil 1	91/001	25	120	500,00 €	29
19.03.2022	Pluspunkt - Update	80/004	25	8	60,00 €	50
19.-20.03.2022	Lizenz Grundkurs II (2/2)	21/002	25	40		25
19.-20.03.2022	Lizenz Fitness-Aerobic (3/5)	41/001	18	80		26
20.03.2022	Praxisworkshop Senioren	80/005	25	8	60,00 €	50
26.-27.03.2022	C-Trainer/in Trampolinturnen (3/5)	72/001	25	80		27
26.-27.03.2022	Lizenz Kinderturnen (4/6)	11/001	25	100		36
April 2022						
09.-10.04.2022	Lizenz Fitness-Aerobic (4/5)	41/001	18	80		26
09.-13.04.2022	Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung I	12/001	24	40	150,00 €	25
09.-14.04.2022	Trainer/in C Gerätturnen Leistungssport	71/001	24	80	300,00 €	26
23.04.2022	Yoga für Einsteiger (Webinar)	80/006	25	8	40,00 €	51
23.04.2022	Kampfrichterfortbildung Gymnastik/Tanz	30/002	20	7	5,00 €	40
23.-24.04.2022	Lizenz Fitness und Gesundheit Erw./Ältere (1/4)	81/001	20	80	300,00 €	27
23.-24.04.2022	C-Trainer/in Trampolinturnen (4/5)	72/001	25	80		27
23.-24.04.2022	Lizenz Kinderturnen (5/6)	11/001	25	100		25
Mai 2022						
07.-08.05.2022	Lizenz Fitness und Gesundheit Erw./Ältere (2/4)	81/001	20	80		27
08.05.2022	Erstversorgung bei Sportverletzungen/Tapen	80/007	24	8	65,00 €	51
08.05.2022	Störer und Träumer	10/003	25	8	60,00 €	36
14.05.2022	Bewegungstreffleiter/in	80/008	20	8	60,00 €	51
14.05.2022	Inklusion	20/002	25	6	45,00 €	39
14.-15.05.2022	C-Trainer/in Trampolinturnen (5/5)	72/001	25	80		27
15.05.2022	Selbstbehauptung durch Fitness	80/009	16	8	60,00 €	51
15.05.2022	Fortbildung im Kinderturnen I	10/004	25	8	60,00 €	36
21.05.2022	Pluspunkt-Special I	80/010	25	8	60,00 €	52
21.-22.05.2022	Lizenz Fitness-Aerobic (5/5)	41/001	18	80		26
21.-22.05.2022	Lizenz Kinderturnen (6/6)	11/001	25	100		25
28.05.2022	Bewegung trotz(t) Alter	80/011	25	8	60,00 €	52
28.05.2022	Vielseitige Gymnastik	30/003	20	8	60,00 €	40
Juni 2022						
11.-12.06.2022	Lizenz Fitness und Gesundheit Erw./Ältere (3/4)	81/001	20	80		27
11.-12.06.2022	Yoga für Kindergarten- und Schulkinder	10/005	25	15	124,00 €	36
12.06.2022	Step-Inspiration	40/001	16	5	38,00 €	45
18.06.2022	Muskeltraining im Kinderturnen	10/006	25	8	60,00 €	37
18.06.2022	Pilates Variationen 2022	840/22	20	8	78,00 €	79
19.06.2022	Rund um den Fuß	843/22	20	8	78,00 €	86

Datum	LEHRGANGSTITEL (Durchgang)	Nr.	Plätze	LE	Preis	Seite
Juni 2022						
25.06.2022	Fachtag Fitness & Gesundheit	50/001	100	8	65,00 €	45
August 2022						
13.08.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (1/6)	82/003	18	60	300,00 €	28
21.08.2022	TOGU-Geräte Update	80/012	60	8	60,00 €	52
21.08.2022	Nordic Walking für Anfänger, Wiedereinsteiger und	80/013	20	5	25,00 €	54
27.08.2022	Functional Training ohne Geräte	80/014	25	8	60,00 €	54
27.-28.08.2022	Lizenz Fitness und Gesundheit Erw./Ältere (4/4)	81/001	20	80		27
27.-28.08.2022	Yoga als Therapie	80/015	20	15	124,00 €	54
28.08.2022	Functional Training mit Geräten	80/016	25	8	60,00 €	54
September 2022						
03.09.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (2/6)	82/003	18	60		28
03.-04.09.2022	2. Lizenz "Sport in der Prävention" Basiskurs (1/2)	82/001	20	30	150,00 €	27
03.-04.09.2022	Lizenz Grundkurs III (1/2)	21/003	25	40	150,00 €	25
10.09.2022	Inklusion	20/003	25	6	45,00 €	39
10.-11.09.2022	ÜL-C pädagogische Fachkräfte Teil 2	91/001	25	120		29
17.09.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (3/6)	82/003	18	60		28
17.-18.09.2022	2. Lizenz "Sport in der Prävention" Basiskurs (2/2)	82/001	20	30		27
17.-18.09.2022	Lizenz Grundkurs III (2/2)	21/003	25	40		25
18.09.2022	Pluspunkt Special II	80/017	25	4	33,00 €	55
18.09.2022	Pluspunkt Special III	80/018	25	4	33,00 €	55
23.-24.09.2022	10. SHTV Dance Convention	30/004	90	8	80,00 €	40
25.09.2022	Demenz und Sport	80/019	25	8	60,00 €	55
25.09.2022	Faszien und Schmerz	80/020	18	4	33,00 €	55
25.09.2022	Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential	80/021	18	4	33,00 €	55
Oktober 2022						
01.10.2022	Kids Balance	10/007	25	8	60,00 €	37
08.-12.10.2022	Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung II	12/002	24	40	150,00 €	25
08.-13.10.2022	Trainer/in C Gerätturnen Breitensport	71/002	24	80	300,00 €	26
23.10.2022	Sensitive Workout, Pilates & Relax	40/002	16	5	38,00 €	45
29.10.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (4/6)	82/003	18	60		28
29.10.2022	Pranayama - yogische Atemtechniken	80/022	20	8	60,00 €	56
29.-30.10.2022	ÜL-B Prävention Allgemeines Gesundheitstraining (1/3)	82/002	18	50	250,00 €	28
30.10.2022	Sportmassage für Anfänger	80/023	24	8	60,00 €	56
30.10.2022	Selbstbehauptung durch Fitness	80/024	16	8	60,00 €	56
30.10.2022	Fortbildung im Kinderturnen II	10/008	25	8	60,00 €	37
November 22						
05.11.2022	Showtime - Gute Vereinsvorführung	30/005	20	6	43,00 €	40
05.-06.11.2022	ÜL-B Prävention Allgemeines Gesundheitstraining (2/3)	82/002	18	50		28
06.11.2022	Spiele spielen	10/009	25	8	60,00 €	37
12.11.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (5/6)	82/003	18	60		28
12.11.2022	Taotraining - was ist das?	80/025	18	8	60,00 €	56
12.10.2022	Bewegungslandschaften im Kinderturnen	10/010	25	8	60,00 €	37
13.11.2022	Pluspunkt Special IV	80/026	25	4	33,00 €	56
13.11.2022	Pluspunkt Special V	80/027	25	4	33,00 €	57
13.11.2022	Inklusion	20/004	25	6	45,00 €	39
19.11.2022	Bodystyling für Senioren	80/028	18	4	33,00 €	57
19.11.2022	Brainfitness für Senioren	80/029	18	4	33,00 €	57
19.-20.11.2022	DTB-Basischein Minitrampolin	70/002	24	16	129,00 €	48
20.11.2022	Fitness-Mix	40/003	16	5	38,00 €	45
20.11.2022	Störfaktoren in der Sportstunde/Abenteuer Luftballon	10/011	25	8	60,00 €	38
26.11.2022	2. Lizenz Gesundheitsförderung im Kinderturnen (6/6)	82/003	18	60		28
26.-27.11.2022	ÜL-B Prävention Allgemeines Gesundheitstraining (3/3)	82/002	18	50		28
27.11.2022	Kampfrichteraus- und -fortbildung P-Übungen Gym/Ta	30/006	20	7	5,00 €	40
Dezember 2022						
03.12.2022	Faszination Faszien in Theorie und Praxis	80/030	18	8	60,00 €	57

SHTV Konferenz Wettkampfsport 2022

- Datum:** Samstag, 21.01.2022
- Zeit:** ab 18:00 Uhr digitales Format
- Ort:** Landesturnschule Trappenkamp
- Leitung:** Finn Blunck (Vizepräsident Breitensport/Freizeit- und Gesundheitssport)

Landesturntag 2022

- Datum:** Samstag, 23.04.2022
- Zeit:** 09:30 Uhr
- Ort:** Bürgerhaus Trappenkamp

Dieses Datum beschreibt einen Sperrtermin, an dem keine Veranstaltungen auf Landesebene durchzuführen sind.

Der SHTV ruft zur dringenden Einhaltung dieses Sperrtermins auf!

Hauptausschusssitzung

- Datum:** Samstag, 26.11.2022
- Zeit:** 09:30 Uhr
- Ort:** Landesturnschule Trappenkamp



Schleswig-Holsteinischer Turnverband e. V.

Mitarbeiter in der Geschäftsstelle/Landesturnschule



Stefan Diephaus
Geschäftsführer



Stefanie Lange
Referat Finanzen



Kathrin Michalak
Sekretariat/
Pluspunkt



Uwe Wolf
Referat Aus- und Fortbildung



Oliver Neumann
Öffentlichkeitsarbeit



Liv Malin Boysen
Duales Studium



Thomas Hoffmann
Belegung/
Startpässe



Melf Mannhardt
Hausverwalter



Michael Wengel
Hausverwalter



Sebastian Dinse
Küchenchef



Monika Behrends
Stellv. Küchenleiterin



Gönül Temir
Beiköchin

Der SHTV und seine Sportartenvielfalt

Der Schleswig-Holsteinische Turnverband und die Kreisturnverbände sind die Interessenvertreter unserer Vereine und Mitglieder. Die Vertretung unserer breit gefächerten Sportartenpalette kann jedoch nur aufrechterhalten werden, wenn die Vereine bei der Bestandserhebung des Landes-sportverbandes (LSV) unserem großen Angebot Rechnung tragen. Das Schaubild verdeutlicht unsere Sportartenvielfalt und die Notwendigkeit einer verbandsspezifischen Meldung.

Verbände im Landessportverband

02 Aikido
 03 American Football
 13 Alpensport
 07 Badminton
 08 Bahnengolf
 06 Baseball
 09 Basketball
 11 Billard
 10 Boxen
 16 Eissport
 19 Fechten
 109 Floorball
 20 Fußball
 24 Gehörlosensport
 26 Gewichtheben
 25 Golf
 30 Handball
 31 Hockey
 34 Jiu Jitsu
 35 Judo
 36 Ju Jitsu
 38 Kanu
 40 Karate
 39 Kegeln
 41 Kendo
 44 Leichtathletik
 45 Luftsport
 49 Moderner Fünfkampf
 22 Motorsport
 50 Motoryacht
 62 Pferdesport
 60 Radsport
 61 Radsport „Solidarität“
 90 Reha- und Behinderten-Sport
 01 Ringen
 63 Rollsport
 64 Rudern
 73 Schach
 74 Schützen
 75 Schwimmen
 39 Segeln
 70 Ski
 71 Sportfischen
 72 Squash
 80 Tae Kwon Do
 82 Tanzen
 81 Tauchen
 83 Tennis
 84 Tischtennis
 70 Triathlon
 85 Turnen
 91 Volleyball

jährliche Mitgliedsbeiträge SHTV

bis 18 Jahre 1,90 €
 ab 19 Jahre 2,60 €

jährliche Mitgliedsbeiträge LSV

Jugendliche 2,35 €
 Erwachsene 4,20 €

Turnen ist vielseitig

allg. Turnen:

- Frauenturnen
- Männerturnen
- Seniorenturnen
- Gerätturnen für Jedermann
- Orientierungslauf
- Gymnastik/Tanz/Aerobic
- Rhönradturnen
- Akrobatik

Turnspiele:

- Faustball
- Prellball
- Völkerball
- Indiac
- Ringtennis
- Korbball

Turnerische Mehrkämpfe:

- Jahnkampf
- Friesenkampf
- Schwimmen 5-Kampf

Olympische Sportarten:

- Gerätturnen Männer
- Gerätturnen Frauen
- Rhythmische Sportgymnastik
- Trampolinturnen

Freizeit- und Gesundheitssport:

- Gesundheitssport
- Turnen der Älteren
- Musik
- Natursport Winter
- Wandern

Turnerjugend:

- Eltern- und Kind-Turnen
- Kinderturnen
- Jugendturnen
- Gesundheitsförderung im Kinderturnen

3. Lizenzstufe:



Trainer/in A Leistungssport
» Gerätturnen männlich » Gerätturnen weiblich » Orientierungslauf » Rhythmische Sportgymnastik » Trampolinturnen
ab 90 LE

2. Lizenzstufe:

ÜL B Breitensport	ÜL B Sport in der Rehabilitation	ÜL B Sport in der Prävention		Trainer/in B Breitensport	Trainer/in B Leistungssport	
» Ältere	» Diabetes » Osteoporose » Rheuma » Osteoporose » Wirbelsäulen- erkrankungen » Krebsnachsorge » Herzgruppen	» Allgemeines Gesund- heitstraining » Haltung- und Bewe- gungssystem » Herz-Kreislaufsystem » Stressbewältigung und Entspannung	»Gesundheitsförderun im Kinderturnen	» Turnen - Bewegungskünste und Turnartistik » Vorführung/ Choreografie	» Faustball » Gerätturnen männlich » Gerätturnen weiblich » Orientierungslauf » Rhönradturnen » Rhythmische Sportgymnastik » Trampolinturnen » Wettkampf-Aerobic	» Vereinsmanager/in B
60 LE	ab 60 LE	60-80 LE		60 LE	ab 60 LE	60 LE

1. Lizenzstufe:

ÜL C Breitensport	Trainer/in C Breitensport	Trainer/in C Wettkampf- und Leistungssport	
» Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) » Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen » Jugendturnen "Freizeitsport mit Jugendlichen" » Kinderturnen (1)	» Fitness-Aerobic » Fitness & Gesundheit Erwachsene » Fitness & Gesundheit Ältere » Fitness & Gesundheit Natursport » Gerätturnen » Gymnastik/Rhythmus/Tanz » Musik » Parkour » Wandern (2)	» Wettkampf-Aerobic » Faustball » Korbball » Gerätturnen m/w » Orientierungslauf » Rhönradturnen » RSG » Trampolinturnen » Ringtennis » Indiaca » Prellball » Korbball » Rope Skipping (2)	» Jugendleiter/in » Vereinsmager/in C
120 LE	120LE	120 LE	120 LE

(1) »Ausbildung zur / zum Übungsleiter-Assistent/in; vorgeschaltet mit möglicher Anerkennung auf ÜL-Ausbildung

(2) » Ausbildung zur / zum Trainer-Assisten/in; vorgeschaltet mit möglicher Anerkennung auf Trainer/in C-Ausbildung

Lizenzausbildung im SHTV



Um Einhaltung des Meldeschlusses wird dringend gebeten. Eine Anmeldung wird nur bearbeitet, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wird. Ohne Vereinsnachweis (Vereinsstempel) wird die Lehrgangsg Gebühr für Nichtvereinsmitglieder berechnet (doppelter Betrag). Die Teilnehmer erhalten unmittelbar und unaufgefordert ca. zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn eine schriftliche Einladung. Bei ungenügender Beteiligung werden Lehrgänge abgesagt. Die Unterkunft und Verpflegung erfolgen in der Landesturnschule. Fahrtkosten gehen zu Lasten des entsendenden Vereins oder des Teilnehmers.

Lehrgangsteilnahme für Nichtmitglieder

Nichtmitglieder des SHTV können an Lehrgangsmassnahmen des SHTV unter folgenden Bedingungen teilnehmen: SHTV-Mitglieder haben grundsätzlich Vorrang, daran ändert auch die Folge der eingehenden Meldungen nichts. Nichtmitglieder erhalten nur eine Teilnahmebestätigung und zahlen die doppelte Lehrgangsg Gebühr.

Grundsätzliches

1. Jeder Lizenz-Lehrgang wird nach den „Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes“ und der Ausbildungsordnung des Deutschen Turner-Bundes durchgeführt. Er umfasst 120 Lerneinheiten auf der 1. Lizenzstufe, zusätzlich 60 bzw. 80 Lerneinheiten für die 2. Lizenzstufe und schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab.
2. Teilnahmeberechtigt sind Mitglieder der dem SHTV angeschlossenen Vereine.
3. Das Lizenzierungsalter wurde von 18 auf 16 Jahre gesenkt. Die Lehrgangsteilnehmer müssen zum Ausbildungsbeginn das 16. Lebensjahr vollendet haben.
4. Kosten: siehe jeweilige Lehrgangsausschreibung. Fahrtkosten gehen zu Lasten des entsendenden Vereins oder des Teilnehmers.

5. Meldungen: bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn schriftlich auf Anmeldeformular bzw. auf Vereinspapier und unterzeichnet von einem Vereinsvertreter an die Landesturnschule, Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp. Gleichzeitig ist eine Einzugsermächtigung zum Lastschriftverfahren zu erteilen.

6. Voraussetzung zur Prüfungszulassung bei Ausbildungen zur 1. Lizenzstufe ist der Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses, der nicht älter als zwei Jahre sein darf. **Neuregelung für den Erste-Hilfe-Nachweis bei den Ausbildungen ab 1. April 2015!** Die Bundesarbeitsgemeinschaft Erste-Hilfe (BAGEH) hat im Januar neue Grundsätze zur **Erste-Hilfe-Ausbildung** in Deutschland veröffentlicht. Damit wurde offiziell bestätigt, dass es ab 1. April 2015 nur noch Erste-Hilfe-Kurse mit einem Umfang von **9 Lerneinheiten (LE)** geben wird. **Für die Lizenzausbildungen bedeutet dies:** Ab dem 1. April 2015 werden **Erste-Hilfe-Ausbildungen** von 9 Lerneinheiten für die DOSB-Lizenzausbildungen anerkannt. Der in der DTB-Ausbildungsordnung festgeschriebene Nachweis eines 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurses wird dadurch neu geregelt. Vom Erste-Hilfe-Kurs entbunden sind bei entsprechenden Nachweisen z.B. Ärzte, Krankenschwestern, Rettungssanitäter.

7. Die Lehrgänge finden in der Landesturnschule Trappenkamp statt. Die Zimmereinteilung wird vor Ort seitens der Turnschule vorgenommen.

Haftung

Der SHTV haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei seinen Veranstaltungen entstehen.

Um Ihnen den Aufenthalt in der Landesturnschule so angenehm und unkompliziert wie möglich zu gestalten, möchten wir Ihnen im Folgenden gern einige organisatorische Hinweise mit auf den Weg geben, die Ihnen und uns die Durchführung der Lehrgangsmassnahmen bei Einhaltung deutlich erleichtern.

Anmeldung / Meldeschluss

Anmeldungen richten Sie bitte, soweit nicht anders angegeben, schriftlich an die Landesturnschule Trappenkamp Lessingstraße 5 24610 Trappenkamp
E-Mail: uwe.wolf@shtv.de
jeweils bis zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn.

Der Eingang wird nur per E-Mail bestätigt

Verwenden Sie nach Möglichkeit den beiliegenden Vordruck in diesem Heft. In jedem Fall geben Sie bitte an: die Nummer, das Thema und das Datum des Lehrgangs, Ihren Namen und Vornamen, das Geburtsdatum, den Kreisturnverband sowie Ihre vollständige Anschrift, Ihren Verein und eine Einzugsermächtigung für die Lehrgangskosten. Über die Zulassung entscheidet ausschließlich der SHTV. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der eingehenden Meldungen berücksichtigt.

Wichtig

Eine Lizenzverlängerung ist nur noch zum Ende des Ablaufdatums möglich. Dies betrifft nicht abgelaufene Lizenzen.

Folgende wichtige Änderung hat sich ergeben:

Ab 2012 muss vor Lizenzvergaben einmalig ein Ehrenkodex unterschrieben werden. Das Formular zum Ausdruck ist erhältlich unter: www.shtv.de/vereinsservice/download/

Abmeldung / Rücktritt

Der Rücktritt von einem Lehrgang ist jederzeit möglich. Die Abmeldung/Rücktrittserklärung bedarf aber der Schriftform. Bei Abmeldungen nach dem Meldschluss und / oder bei Nichterscheinen wird die volle Lehrgangsgebühr zur Deckung der entstandenen Kosten einbehalten.

Bild- und Tonaufnahmen

Ich stimme der Anfertigung von Bild- und Tonaufnahmen im Rahmen der Lehrgangsmaßnahmen als ergänzenden Vertragsbestandteil (Model-Release-Vertrag) zur Anmeldung am Seminar zu. Die Aufnahmen werden für Schulungs- und Präsentationszwecke verwendet und ggf. auch im Internet oder sozialen Medien veröffentlicht. Hinweis: Den Teilnehmer/innen ist es nicht gestattet, Ton- oder Filmaufnahmen von der Lehrgangsmaßnahme zu fertigen (Urheberrecht) und in sozialen Netzwerken oder anderen Internetplattformen zu verbreiten. Informationen im Internet sind weltweit zugänglich, können mit Suchmaschinen gefunden und mit anderen Informationen verknüpft werden, woraus sich unter Umständen Persönlichkeitsprofile über eine abgebildete Person erstellen lassen. Ins Internet eingestellte Informationen einschließlich Fotos/Videos können problemlos kopiert und weiterverbreitet werden, und es gibt spezialisierte Archivierungsdienste, die den Zustand bestimmter Internetseiten zu bestimmten Terminen dauerhaft dokumentieren; dies kann dazu führen, dass im Internet veröffentlichte Informationen auch nach ihrer Löschung auf der Ursprungsseite weiterhin andernorts zu finden sind.



Folgende Arbeitsmaterialien werden in unseren Lizenzausbildungen entsprechend der fachspezifischen Inhalte kostenfrei an die Teilnehmer/innen ausgegeben:

Grundlagenbuch
Ausbildung 1. Lizenzstufe

DTB-Muskelkatalog

Physische Ressourcen

Psychosoziale Ressourcen

Step-Aerobic

Förderung der Bewegungsqualität Teil I

Förderung der Bewegungsqualität Teil II



LG-Nr. 11/001 (100 LE)**Aufbaukurs
Übungsleiter/in C-Lizenz-Kinderturnen
„Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen“
und „Grundschulalter“**

Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Termine:

1.	29.-30.01.2022
2.	12.-13.02.2022
3.	05.-06.03.2022
4.	26.-27.03.2022
5.	23.-24.04.2022
6.	21.-22.05.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00 - 22:00 Uhr
Sonntag:	09:00 - 12:00 Uhr

Zielgruppe:

Übungsleiter/innen im Kinderturnen ohne Lizenz, angehende Leiter/innen und Interessierte

Inhalte:

Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst 100 Lerneinheiten. Die Übungsleiterlizenz gliedert sich in einen Grund- und Aufbaukurs, wobei der Grundkurs Inhalte beider Zielgruppen bearbeitet, der Aufbaukurs zielgruppenspezifische Inhalte anbietet. Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Vereinen zu praktizieren.

Kosten: 375 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 12/001 (40 LE)**„ÜL-Assistenten-Ausbildung I“**

Termin: 09.-13.04.2022

Unterrichtszeit:

Samstag, 09.04.2022	10:30 Uhr
Mittwoch, 13.04.2022	12:00 Uhr

Zielgruppe:

Interessierte Jugendliche aus Sportvereinen im Alter von 13 bis 16 Jahren

Inhalte:

Interessierte Jugendliche zum Helfen zu motivieren und zu qualifizieren, ist das Ziel der Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung. Die Teilnehmer/innen werden an fünf Tagen in den Ferien in folgenden Bereichen ausgebildet:

- Gerätturnen mit Helfen und Sichern
- Kleine und große Spiele
- Outdoor-Angebote
- Abenteuer und Erlebnissport
- Turnspiele
- Gerätlandschaften
- Bewegungsgeschichten
- Trendsportarten
- Funktionsgymnastik
- Außersportliche Aktivitäten
- Didaktik und Methodik
- viele tolle weitere Angebote und viel Spaß drum herum

Kosten: 150 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Turnerjugend Schleswig-Holstein

Ein Zuschuss für die ÜL-Assistenten-Ausbildung kann evtl. auf Antrag vom jeweiligen Kreisturnverband gewährt werden!

Kontaktadressen siehe Seite 93 – 94

LG-Nr. 12/002 (40 LE)**„ÜL-Assistenten-Ausbildung II“**

Termin: 08.-12.10.2022

Unterrichtszeit:

Samstag, 08.10.2022	10:30 Uhr
Mittwoch, 12.10.2022	12:00 Uhr

**Zielgruppe und Ausbildungshinweise
Lehrgang „12/001“ (siehe oben)**

LG-Nr. 21/001 - 003 (je 40 LE)**Grundkurse I – III**

Es müssen immer zwei zusammengehörige Termine absolviert werden!!!

Termine: Grundkurs I / 21/001

05.-06.02.2022 und 19.-20.02.2022

Termine: Grundkurs II / 21/002

05.-06.03.2022 und 19.-20.03.2022

Termine: Grundkurs III / 21/003

03.-04.09.2022 und 17.-18.09.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00 - 22:00 Uhr
Sonntag:	09:00 - 12:00 Uhr

Inhalte:

U. a. Geschichte der Turn- und Sportbewegung, Aufbau und Strukturen des DOSB, DTB und SHTV, Rechtskunde, Öffentlichkeitsarbeit, Grundlagen der Entwicklungspsychologie, Grundlagen der Anatomie, Trainingslehre, Inklusion, Anti-Doping.

Kosten: je Grundkurs 150 Euro inkl. Ü/V und Lehrmaterialien

Referenten: SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Elke Amthor, Kiel
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)



LG-Nr. 41/001 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport
"Fitness-Aerobic"**

Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Termine:

1.	29.-30.01.2022
2.	19.-20.02.2022
3.	19.-20.03.2022
4.	09.-10.04.2022
5.	21.-22.05.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	14:00-22:00 Uhr
Sonntag:	08:45-15:00 Uhr

Inhalte:

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. Grundlagenwissen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und Workout, Aufbau und Planung Fitness-Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Einübung in der Cueing-Technik. Die Fitness-Aerobic-Trainerinnen und Trainer können folgende Stundenprofile anbieten: Aerobic, Step, Fatburner, Intervalltraining, Workout wie Bodystyling, Bodyshape, Bodytoning, BBP (Bauch, Beine, Po), Problemzonengymnastik. Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern neben Step auch neue Trends und Strömungen aufzunehmen und nach adäquater Fortbildung diese anbieten zu können.

Kosten: 300 Euro inkl. Ü/V

Lehrgangsleitung:

Claudia Heller, Bornhöved
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

GYMWELT

LG-Nr. 71/001 (80 LE)**Trainer/in C Leistungssport
"Gerätturnen"**

- fachspezifische Kompaktausbildung -
Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Zielgruppe:

Vereinsmitarbeiter im Gerätturnen, die in naher Zukunft auch an einer B-Lizenz interessiert sind oder zumindest im Spitzensport tätig sein wollen, sowohl im weiblichen wie im männlichen Bereich. Vermittelt werden die Grundlagen nach den Vorgaben der Rahmenordnung des DOSB, wobei auch Elemente aus dem Bereich des Spitzensport angesprochen werden sollen. Interessierte Teilnehmer/innen sollten in Theorie und Praxis die Grundelemente des Turnens beherrschen.

Termin: 09.-14.04.2022

Unterrichtszeit:

Samstag, 09.04.2022	09:00 Uhr
Donnerstag, 14.04.2022	18:00 Uhr

Inhalte:

Ziel dieser Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Nach der Ausbildung können Sie im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Gerätturnen heranführen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, Pflichtfolgen und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln. Der Unterricht wird vielseitig und abwechslungsreich gestaltet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten auch Unterrichtsmaterialien, die sie in die Lage versetzen,
- das Gelernte nachlesen zu können,
- das erworbene Wissen überprüfen zu können,
- das erworbene Wissen anzuwenden und Arbeitsaufträge zu erledigen.

Kosten: 300 Euro inkl. Ü/V

Referenten:

SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Dagmar Beissel, Kiel
(Trainerin A-Lizenz Gerätturnen)

LG-Nr. 71/002 (80 LE)**Trainer/in C Breitensport
"Gerätturnen"**

- fachspezifische Kompaktausbildung -
Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Zielgruppe:

Vereinsmitarbeiter im Gerätturnen. Vermittelt werden methodische und praktische Wege zum Erlernen der Grundlagenelemente des Deutschen Turner-Bundes.

Termin: 08.-13.10.2022

Unterrichtszeit:

Samstag, 08.10.2022	09:00 Uhr
Donnerstag, 13.10.2022	18:00 Uhr

Inhalte:

Gerätturnen ist eine der Kernsportarten des DTB. In der Ausbildung zum Trainer/in-C Gerätturnen Breitensport lernen Sie Gerätturnen im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Inhalte der Ausbildung sind u.a. die Themenbereiche um Inhalte eines breitensportlichen Gerätturnens, Technikvermittlung und Techniktraining, Planung von Training für Wettkampfteilnahmen, Anatomie und biomechanische Grundlagen zum Verstehen und Korrigieren von Turnbewegungen wie auch Führung von Gerätturngruppen. Auch aktuelle Ausprägungsformen wie Parkour, Freerunning und Turnen auf dem Trampolin werden thematisiert. Theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Gerätturnstunde werden vermittelt.

Kosten: 300 Euro inkl. Ü/V

Referenten: SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Dagmar Beissel, Kiel
(Trainerin A-Lizenz Gerätturnen)

TURNEN!
GERÄTTURNEN

LG-Nr. 72/001 (80 LE)**„C-Trainer/in Trampolinturnen“**

Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Termine:

1.	26.-27.02.2022
2.	12.-13.03.2022
3.	26.-27.03.2022
4.	23.-24.04.2022
5.	14.-15.05.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-22:00 Uhr
Sonntag:	09:00-11:15 Uhr

Zielgruppe:

Aktive und interessierte Vereinsmitarbeiter, die bereits Vorkenntnisse in dieser Sportart haben.

Praktische Inhalte:

Technik und Methodik der Sprünge, Fußsprünge und Landungsarten, Landungsarten mit Schraubendrehungen, Salti rückwärts, Salti vorwärts, Salti mit Bauchlandung/Salti mit Rückenlandung, Mehrfachsalti, Schraubensalti/Doppelsalti mit Schrauben und sonstige Arten des Trampolinturnens.

Theoretische Inhalte:

Traumatologie/Unfallverhütungs- und Sicherheitsmaßnahmen, Trainings- und Bewegungslehre/Biomechanik, pädagogischpsychologischer Bereich und Kampfrichterwesen/Wettkampfbestimmungen.

Kosten: 300 Euro inkl. Ü/V

Referenten: SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Jan von Horsten, Schaalby
(Trainer A-Lizenz, Landeslehrwart)

**LG-Nr. 81/001 (80 LE)****Trainer/in C Breitensport****"Fitness und Gesundheit für Erwachsene/Ältere"**

Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Übungsleiter/innen der Vereine, die im Freizeitbereich Fitness- und Gesundheitssportgruppen leiten wollen.

Termine:

1.	23.-24.04.2022
2.	07.-08.05.2022
3.	11.-12.06.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-22:00 Uhr
Sonntag:	09:00-12:00 Uhr

4.	27.-28.08.2022
----	----------------

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-22:00 Uhr
Sonntag:	09:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen. Die Teilnehmer/innen lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Themen sind u. a. Funktionelle Gymnastik, Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, neueste Trends der Fitness-Szene, Fitnessstraining mit Musik und Zusatzgeräten, medizinische Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird Hintergrundwissen vermittelt zur Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde.

Kosten: 300 Euro inkl. Ü/V

Referenten: SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Petra Krambeck, Bovenau
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV, DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

**LG-Nr. 82/001 (30 LE)****Übungsleiter/in B****„Sport in der Prävention“ Basiskurs****Termine:**

1.	03.-04.09.2022
2.	17.-18.09.2022

Unterrichtszeit:

Samstag:	10:00-20:45 Uhr
Sonntag:	09:00-12:00 Uhr

Zielgruppe:

Übungsleiter/innen und Trainerinnen, die im Gesundheitssport tätig sind bzw. werden wollen und im Besitz der 1. Lizenzstufe sind.

Inhalte:

Die ÜL lernen die Grundlagen der Prävention von Erkrankungen durch Bewegung und Entspannung kennen, die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im Verein, Kernziele, Bedingungen und Voraussetzung, Anforderungsprofil des ÜL im Gesundheitssport, gezieltes sportliches Training in den Bereichen Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung, Entspannung.

Kosten: 150 Euro inkl. Ü/V

Voraussetzung für das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“/Sport pro Gesundheit“.

Lehrgangsleitung:

Petra Krambeck, Bovenau
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV, DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

SHTV-Referententeam:

Iris Priemer, Grevenkrug
(Entspannungspädagogin, DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)
Angie Schmeckebier, Lübeck
DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)
Petra Damerau, Rendswühren
(Sportwissenschaftlerin, ÜL-B Prävention)



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND



LG-Nr. 82/002 (50 LE)**Übungsleiter/in B**

**„Sport in der Prävention“ -
Allgemeines Gesundheitstraining**
(mit den Schwerpunkten "Haltungs-
und Bewegungssystem" und "Herz-Kreis-
lauf-System")

Voraussetzung:

Basiskurs 2. Lizenz "Sport in Prävention",
2. Lizenzstufe Prävention oder 1. Lizenz-
stufe Trainer/in C Breitensport "Fitness
und Gesundheit für Erwachsene/Ältere"

Termine:

- | | |
|----|----------------|
| 1. | 29.-30.10.2022 |
| 2. | 05.-06.11.2022 |

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-20:30 Uhr
Sonntag:	09:00-12:00 Uhr

- | | |
|----|----------------|
| 3. | 26.-27.11.2022 |
|----|----------------|

Unterrichtszeit:

Samstag:	09:00-20:30 Uhr
Sonntag:	09:00-14:30 Uhr

Im Rahmen eines zeitgemäßen Verständ-
nisses von Gesundheitsförderung durch
Bewegung, hat der Deutsche Turner-
Bund, in Abstimmung mit dem DOSB, die-
se neue Präventionsausbildung entwik-
kelt.

Im Unterschied zu bestehenden Präventi-
onsprofilen wurde diese Ausbildung ganz-
heitlicher und verstärkt an den Kernzielen
des Gesundheitssportes ausgerichtet.
Diese Ausbildung qualifiziert die Übungs-
leiter/innen präventive gesundheitsför-
dernde Sport- und Bewegungsangebote
sowohl im Bereich „Haltungs- und Bewe-
gungssystem“ als auch im Bereich „Herz-
Kreislauf-System“ durchzuführen.. Die ÜL
werden befähigt, ihre Teilnehmer/innen bei
der Entwicklung einer gesundheitsorien-
tierten Lebensführung begleiten zu kön-
nen und diese bei der individuellen Res-
ourcenentwicklung unter Alltagsbezug zu
unterstützen.

Ein deutlicher Mehrwert dieser Ausbildung
ist es, dass die Teilnehmer/innen künftig
nach Abschluss der Ausbildung befähigt
und berechtigt sind Präventionsangebote
sowohl im Bereich Haltung und Bewegung
als auch im Bereich Herz-Kreislauf-Trai-
ning anzubieten und dafür die entspre-
chenden Qualitätssiegel PLUSPUNKT
GESUNDHEIT.DTB und SPORT PRO GE-
SUNDHEIT beantragen zu können.

In den Bereichen Allgemeine Kräftigung
und Allgemeine Ausdauerförderung wer-
den die ÜL im Rahmen der Ausbildung in
ausgearbeitete und anerkannte Kurskon-
zepte eingewiesen.

Inhalte:

- Informationen zum Gesundheitsver-
ständnis des DTB und dessen Umsetzung
in PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB-Kur-
sen
- Maßnahmen zur Stärkung der physi-
schen Ressourcen im Gesundheitssport:
Ausdauerfähigkeit, Dehnfähigkeit, Krafftä-
higkeit, Entspannungsfähigkeit und Koor-
dinationsfähigkeit
- Maßnahmen zur Stärkung der psychoso-
zialen Ressourcen im Gesundheitssport:
Handlungs- und Effektwissen zu Gesund-
heit, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept,
soziale Ressourcen, Stimmungsmanage-
ment
- Didaktik/ Methodik im Gesundheitssport,
Anleitung von funktionellen Übungen, Re-
flexionsphasen, Belastungsdosierung über
das objektive/subjektive Belastungsemp-
finden
- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion
von Praxisbeispielen
- Informationen zur Beantragung des Qua-
litätssiegels PLUSPUNKT GESUNDHEIT.
DTB mit Einweisung in standardisierte
Kursprogramme

Kosten: 250 Euro inkl. Ü/V

**Diese Lizenz wird als Qualifikation für
das Qualitätssiegel „Pluspunkt Ge-
sundheit. DTB“/ „Sport pro Gesund-
heit“ anerkannt.**

Lehrgangsleitung:

Petra Krambeck, Bovenau
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

SHTV-Referententeam:

Iris Priemer, Grevenkrug
(Entspannungspädagogin,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

Angie Schmeckebier, Lübeck

DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

Peträa Damerau, Rendswühren

(Sportwissenschaftlerin,
ÜL-B Prävention)

Jürgen Schmeckebier, Lübeck

(Fachsportlehrer, ÜL-B Rehabilitation &
Prävention)

LG-Nr. 82/003 (60 LE)**Übungsleiter/in B**

„Sport in der Prävention“

**"Gesundheitsförderung im
Kinderturnen"**

Voraussetzung:

Nachweis einer Ausbildung auf der
1.Lizenzstufe oder eine als gleichwertig
anzuerkennende Ausbildung.

Termine:

- | | |
|----|------------|
| 1. | 13.08.2022 |
| 2. | 03.09.2022 |
| 3. | 17.09.2022 |
| 4. | 29.10.2022 |
| 5. | 12.11.2022 |
| 6. | 26.11.2022 |

Unterrichtszeit:

jeweils Samstag von 09:00 bis 18:00 Uhr

Inhalte:

Kinder wachsen heute in einer zuneh-
mend bewegungsfeindlichen Welt auf. In
der Folge wird ein starker Anstieg der mo-
torischen und gesundheitlichen (Überge-
wicht, Allergien, etc.) Auffälligkeiten kon-
statiert. Qualifizierte am Gesundheitssport
orientierte Angebote können dem entge-
genwirken. Die Ausbildung zum/zur
Übungsleiter/in B „Sport in der Prävention“
mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförde-
rung im Kinderturnen“ vermittelt Ihnen
dazu das nötige Hintergrundwissen. Die
Ausbildung ist auf der zweiten Lizenzstufe
angesiedelt und berechtigt zum Erwerb
des Gütesiegels „Pluspunkt Gesundheit/
Sport pro Gesundheit“. Aufbauend auf den
Inhalten der 1. Lizenzstufe sollen hier die
Aspekte der Gesundheitspädagogik, der
Psychomotorik, des kindgerechten, spie-
lerischen Ausdauertrainings, der Wahrneh-
mungsförderung, der Haltungsschulung
sowie der Koordinationsschulung vertieft
werden. Eine kindgerechte Wissensver-
mittlung steht dabei im Vordergrund. Die
theoretisch vermittelten Inhalte werden
eingehend durch praktische Übungsein-
heiten, die auf die Zielgruppe Kinder aus-
gerichtet sind, erläutert und verdeutlicht.
Alle Inhalte orientieren sich dabei an ei-
nem positiven Gesundheitsverständnis,
das neben der körperlichen auch die psy-
chische, soziale Gesundheit (Lebensfreu-
de, Wohlbefinden, Zufriedenheit, usw.)
umfasst. Durch spielerische und kindge-
rechte Inhalte sollen die Kinder in ihrer
Entwicklung unterstützt und ihre individu-
ellen Gesundheitsressourcen gestärkt
werden. Die letzten zwei Jahre haben uns
besonders darin herausgefordert, alterna-
tive Sportangebote für die Kinder zu ent-
wickeln. Das wird auch ein Thema in die-
sem Kurs sein.

Kosten: 300 Euro inkl. Verpflegung

Referenten: SHTV Lehrteam

Lehrgangsleitung:**Iris Priemer, Grevenkrug**

(Entspannungspädagogin,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

Sabine Kolodziej, Kiel

(Physiotherapeutin, ÜL-B Ausbilderin)

Verbindliche Anmeldung:

Lehrgang 22/91/001

Vor-/Nachname: _____

Privatanschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Einrichtung (Kiga/Kita) Adresse / Telefon: _____

Meine Daten dürfen in einer TN-Liste an die TN
versendet werden Ja Nein

Mitglied im Sportverein: Ja Nein

Ich ermächtige den Schleswig-Holsteinischen Turnverband e.V. (SHTV) einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SHTV auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-ID: DE79ZZZ00000577831

Kontoinhaber: _____

Vor-/Nachname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ / Wohnort: _____

Bankverbindung IBAN:

| D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Lizenzausbildung „Übungsleiter/innen
Kinderturnen“ mit Schwerpunkt
Kleinkinder für pädagogische Fachkräfte

Kooperationspartner:



Institut für berufliche Aus- und Fortbildung, IBAF gGmbH
Fachschule f. Motopädagogik
Gartenstraße 28
24534 Neumünster
Tel.: 04321-3000 28
motopaedagogik@ibaf.de



Informationen:
Jennifer Schlauderbach-Ülkü
E-Mail: vorstand@tujush.de

Anmeldung:
Schleswig-Holsteinischer
Turnverband e.V.
Uwe Wolf, E-Mail: uwe.wolf@shtv.de
Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp



Turnerjugend SH
über SHTV
Lessingstr. 5,
24610 Trappenkamp
04323 - 80 22 18

Für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten!



Lizenzausbildung
Kinderturnen
mit dem
Schwerpunkt Kleinkinder

Lehrgang 22/91/001

14.-18. März 2022
10./11. September 2022



Lizenzausbildung „Übungsleiter/innen Kinderturnen“ mit Schwerpunkt Kleinkinder für pädagogische Fachkräfte

Nutzen für die Einrichtung

Geeignete Ausbildung für das Qualitätssiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten Schleswig-Holstein“ und die Projektförderung Kita & Verein. (www.sportjugend-sh.de)

Zielgruppe (Teilnahmevoraussetzungen)

- * Staatlich anerkannte Erzieher/innen
- * Sozialpädagogische Assistenten/innen
- * Heilerziehungspfleger/innen

Ziele dieser Ausbildung und Nutzen für die pädagogischen Fachkräfte

- * Ermöglicht die Tätigkeit als Übungsleiter/in Kinderturnen in jedem Sportverein
- * Grundlegende Qualifizierung im Bewegungsbereich
- * Erfahrung mit Klein- und Großgeräten in der Sporthalle
- * Vermittlung von entwicklungspsychologischen Grundlagen von Kindern im Sport
- * Vermittlung von methodisch-didaktischen Handlungsweisen im Bewegungsbereich
- * Wissen über Aufsichtspflicht und Haftung im Sportverein
- * und vieles mehr

Zeitlicher Ablauf

- * **14.03.-18.03.2022 (65 LE)**
Lizenzausbildung
- * **April-Juli 2022 (40 LE)**
Durchführung eines Projektes in der eigenen Kindertagesstätte über 10 Wochen
- * **10./11.09.2022 (15 LE)**
Präsentationswochenende und Lizenzvergabe

Lehrgangsort:

Landesturnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5 in 24610 Trappenkamp

Kosten

500,00 Euro inkl. Unterkunft, Verpflichtung und Lehrgangsmaterialien

Meldeschluss:

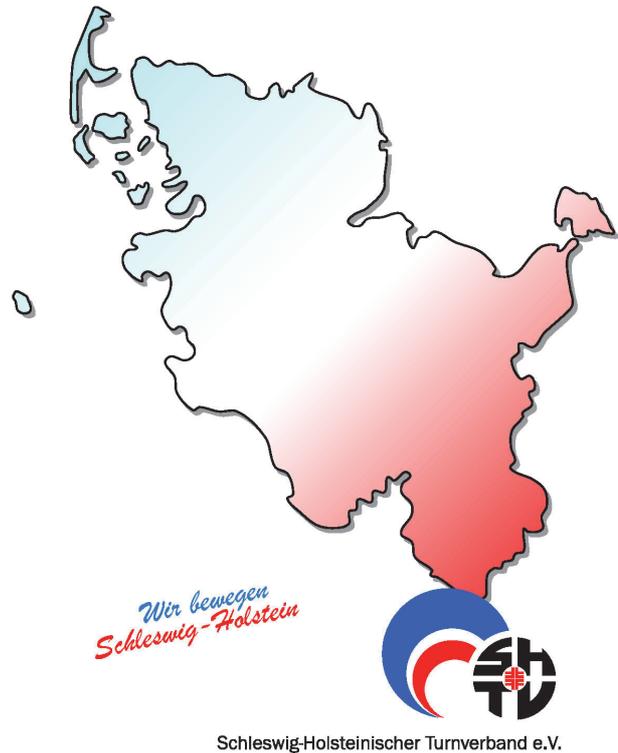
01.03.2022



LG-Nr. Anerkennung für folgende Lizenzprofile des SHTV

	Übungsleiter C Trainer/in-C Breitensport	Trainer/in-C Leistungssport	ÜL-B Sport in der Prävention
10/001	X		
10/002	X		
10/003	X		
10/004	X		
10/005	X		
10/006	X		
10/007	X		
10/008	X		
10/009	X		
10/010	X		
10/011	X		
20/001-20/004	X	X	X
30/001	X		
30/002	X		
30/003	X		
30/004	X		
30/005	X		
30/006	X		
40/001	X		
40/002	X		
40/003	X		
50/001	X	s. Ausschreibung	s. Ausschreibung
70/001	X	X	
70/002	X	X	
80/001	X		
80/002	X		
80/003	X		X
80/004	X		X
80/005	X		
80/006	X		
80/007	X	X	
80/008	X		X
80/009	X		
80/010	X		X
80/011	X		X
80/012	X		X
80/013	X		
80/014	X		
80/015	X		
80/016	X		X
80/017	X		X
80/018	X		X
80/019	X		X
80/020	X		X
80/021	X		X
80/022	X		X
80/023	X		X
80/024	X		
80/025	X		X
80/026	X		X
80/027	X		X
80/028	X		
80/029	X		
80/030	X	X	X





Fortbildung im



Für alle Aus- und Fortbildungslehrgänge gilt, falls nicht anders vermerkt, Ort und Meldeanschrift:

Landesturnschule Trappenkamp
 Lessingstraße 5
 24610 Trappenkamp
 Telefon (0 43 23) 80 22 18
 Fax (0 43 23) 80 22 55
 E-Mail: uwe.wolf@shtv.de

Anzahl der Lerneinheiten und Lehrgangsgebühren

Es werden überwiegend folgende Fortbildungen im SHTV durchgeführt:

- 1.) **8 Lerneinheiten (LE):**
 In der Regel als Tagesseminare. Die Gebühr beträgt 60,00 Euro inklusive Verpflegung
- 2.) **10 Lerneinheiten (LE):**
 In der Regel als Tagesseminare. Die Gebühr beträgt 70,00 Euro inklusive Verpflegung
- 3.) **16 Lerneinheiten (LE):**
 In der Regel von Samstag bis Sonntag. Die Gebühr beträgt 129,00 Euro inklusive Vollverpflegung und Übernachtung.

Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt in der Regel im Erdgeschoss und / oder in der 1. Etage der Landesturnschule. Die Zimmereinteilung wird vor Ort seitens der Turnschule vorgenommen.

Zielgruppe

Soweit nicht anders vermerkt, sind alle Fortbildungslehrgänge für weibliche und / oder männliche Vereinsübungsleiter, Trainer, Gymnastiklehrer, (Sport-) Lehrkräfte an Schulen, Erzieher in Kindergärten, Sportstudierende und weitere Interessierte ausgeschrieben. Spezielle Fortbildungen sind gemäß Ausschreibungstext an ehren- und / oder hauptamtliche Führungskräfte in Turn- und Sportvereinen gerichtet.

Anmeldeverfahren

Soweit in der Lehrgangsausschreibung nicht anders vermerkt, sind die Anmeldungen zum Fortbildungslehrgang bis spätestens 14 Tage vor Lehrgangsbeginn an die Landesturnschule Trappenkamp, Lessingstraße 5, 24610 Trappenkamp, zu richten. Benutzen Sie hierfür bitte das Anmeldeformular auf Seite 24 dieses Heftes, mit dem Sie uns gleichzeitig eine Genehmigung zum Einzug der Lehrgangsgebühr erteilen. **Der Eingang wird nur per Email bestätigt.** Die Lehrgangskosten werden nach dem Meldeschluss (zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn) von dem angegebenen Konto abgebucht. Liegt Ihnen kein Anmeldeformular vor, reicht eine auf Vereinspapier mit Stempel eingereichte Anmeldung unter Angabe des Namens, des Vornamens, der Adresse des/der Teilnehmers/in, des Kreisturnverbandes, der Lehrgangsnummer, des Themas und Datums des Lehrgangs. Über die Zulassung zum Fortbildungslehrgang entscheidet ausschließlich der SHTV. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der eingehenden Meldungen berücksichtigt. Um Einhaltung des Meldeschlusses wird dringend gebeten. Eine Anmeldung wird nur bearbeitet, wenn eine Einzugsermächtigung (Vereinsstempel) wird die Lehrgangsgebühr für Nichtvereinsmitglieder berechnet (doppelter Betrag). Die Teilnehmer erhalten ca. 14 Tage vor Lehrgangsbeginn un- aufgefordert eine schriftliche Einladung. Die Unterkunft und Verpflegung erfolgt in der Landesturnschule. Fahrtkosten gehen zu Lasten des entsendenden Vereins oder des Teilnehmers. Bei ungenügender Beteiligung werden Lehrgänge abgesagt.



Abmeldung/Rücktritt

Der Rücktritt von einem Lehrgang ist jederzeit möglich. Die Abmeldung/Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Bei Abmeldungen nach dem Meldeschluss und / oder bei Nichterscheinen wird die volle Lehrgangsgebühr zur Deckung der entstandenen Kosten einbehalten.

Haftung

Der SHTV haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei seinen Veranstaltungen entstehen.

Lehrgangsteilnahme für Nichtmitglieder

Nichtmitglieder des SHTV können an Lehrgangsmassnahmen des SHTV unter folgenden Bedingungen teilnehmen: SHTV-Mitglieder haben grundsätzlich Vorrang, daran ändert auch die Folge der eingehenden Meldungen nichts. Nichtmitglieder erhalten wie alle anderen Teilnehmer auch einen Fortbildungsnachweis, zahlen aber die doppelte Lehrgangsgebühr.



Teilnehmerzahl

Es werden zu den Fortbildungslehrgängen unterschiedlich viele Teilnehmer/innen in Trappenkamp zugelassen. Rechtzeitiges Anmelden sichert also die begrenzten Plätze in unserer Landesturnschule, dem Sport- und Bildungszentrum des Schleswig-Holsteinischen Turnverbandes.



Lizenzverlängerungen und Fortbildungsnachweise

Alle nachfolgend aufgeführten Fortbildungslehrgänge werden für die Ü/L/C des Deutschen Turner-Bundes zur Lizenzverlängerung anerkannt. Ob eine Fortbildung auch zur Trainer-C oder 2. Lizenz Prävention Verlängerung anerkannt wird, ist dem genauen Text der Lehrgangsausschreibung zu entnehmen. Über die Teilnahme an der Fortbildungsmaßnahme erhält jeder Teilnehmer eine Bestätigung. Die Lizenzfortbildungen laufen ohne Prüfungscharakter ab. Die Lizenzen werden in der Landesturnschule von unserem Mitarbeiter Uwe Wolf verlängert, wenn mindestens 15 Lerneinheiten (LE) nachgewiesen sind. Die Fortbildungsnachweise bitte in Kopieform vorlegen oder als E-Mail Anhang.

Wichtig:

Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe (4 Jahre) werden die darunter liegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mitverlängert. Ein unterschriebener Ehrenkodex muss vorliegen. Das Formular zum Ausdruck ist erhältlich unter:

<https://www.shtv.de/wp-content/uploads/2021/04/Ehrenkodex-Schleswig-Holstein.pdf>

Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Erfolgt die Fortbildung im Umfang von 15 LE im 1. Jahr nach dem Lizenzablauf, wird die Verlängerung vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.
- Erfolgt die Fortbildung im zweiten Jahr nach dem Lizenzablauf, sind Fortbildungsveranstaltungen von 30 LE notwendig. Die Lizenzverlängerung erfolgt auch hier ab dem Zeitpunkt des Ablaufes der Lizenz.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre: Hier ist durch den jeweiligen Ausbildungsträger zu prüfen, ob eine Wiederholung der gesamten abschließenden Lernerfolgskontrolle oder eine Wiedereinsteigerinnen- / Wiedereinsteiger-Ausbildung, die 45 LE umfasst, absolviert werden muss.

Lizenzentzug

Die vom DTB beauftragten Ausbildungsträger haben das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes oder den Ehrenkodex verstößt.



Das Markenkonzzept im Turner-Bund

Das Markenzeichen

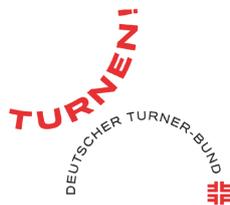
Markenzeichen der Turner-Bünde sind die **4F**.

Sie sind Bestandteil aller Marken in den Turner-Bünden.



Die Marken

Marken für die Kerngeschäftsfelder:



- ❖ Gerätturnen
- ❖ Rhythmische Sportgymnastik
- ❖ Trampolinturnen
- ❖ Rhönradturnen
- ❖ Akrobatik



- ❖ Freizeitsport
- ❖ Fitness
- ❖ Gesundheit
- ❖ Wellness



- ❖ Eltern-Kind-Turnen
- ❖ Kleinkinderturnen
- ❖ Kinderturnen

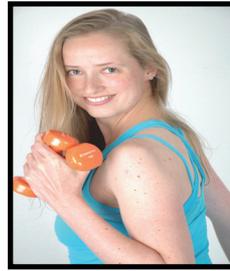
Unsere Referenten mit dem DTB-Ausbilder-Diplom/DOSB-Ausbilderzertifikat:



Ulrike Bütje
(Heiligenhafen)
Gesundheitssport



Anke Försterling
(Eutin)
Gesundheitssport



Claudia Heller
(Bornhöved)
Fitness-Aerobic



Astrid Igel
(Lübeck)
Gesundheitssport



Birgit Kamrath-Beyer
(Eutin)
Gymnastik/Tanz



Petra Krambeck
(Bovenau)
Gesundheitssport



Janine Lindner
(Neumünster)
Kinderturnen



Karen Neubauer
(Halstenbek)
Gerätturnen



Birgit Petrausch
(Schwentinental)
Kinderturnen



Yildiz Karaalp
(Kiel)
Kinderturnen



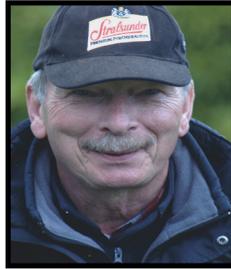
Angie Schmeckebier
(Lübeck)
Gesundheitssport



Oliver Seifert
(Grebin)
Orientierungslauf



Iris Priemer
(Grevenkrug)
Gesundheitssport



Bernd H. Reimers
(Itzehoe)
Faustball



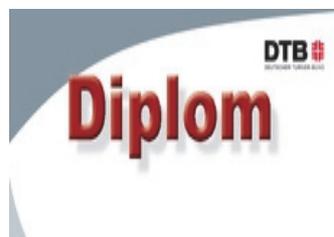
Jennifer Schlauderbach-Ülkü
(Schwentinental)
Kinderturnen



Elke Starr
(Barmstedt)
Trampolinturnen



Uwe Wolf
(Trappenkamp)
SHTV Organisation



LG-Nr. 10/001 (8 LE)

Kinderturnen - ein Abenteuer

Termin: 26.02.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

Inhalte:
Um die motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination im Kinderturnen zu trainieren, bieten sich fantasievolle Bewegungslandschaften und Bewegungsspiele an. Verpackt in Geschichten, Lieder oder Wettkämpfe merken die Kinder gar nicht, dass sie trainieren. Als Übungsleiter kannst Du gezielt Übungen für Gleichgewicht, starke Muskeln und Ausdauer einbauen.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer, Kiel
(Heilpraktikerin für Physiotherapie, Trainerin C Leistungssport Gerätturnen)

Leitung: Turnerjugend S-H

LG-Nr. 10/002 (8 LE)

Abenteuer Ball - Themenstunden rund um den Ball

Termin: 12.03.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

Inhalte:
Wer ist bereit für ein spannendes Abenteuer? Eine kurze, packende Geschichte führt jeweils durch die Themenstunde und veranlasst die Kinder, ein imaginäres Bild zu entwickeln. Der gedankliche Besuch z.B. auf einer alten Burg, in der kleine Geister leben, macht sie neugierig. Mutig wollen sich die Kinder dem Abenteuer stellen. Die Kinder entwickeln eine hohe Motivation, das Gehörte in die Tat umzusetzen. In einer erlebnisreichen Spielsituation stellen sie sich den verschiedensten Herausforderungen. Hierbei werden nicht nur koordinative Fähigkeiten, sondern auch emotionale Prozesse angesprochen. Vorgestellt wird eine allgemeine, spielerische Ballgewöhnung für Kinder von 3,5 - 8 Jahren. Der Ball wird in jede Übung und jedes Spiel eingeschlossen und so dessen Vielfältigkeit aufgezeigt. Die Teilnehmer sind angehalten, sich durch Selbsterfahrung in die Sichtweise eines Kindes zu versetzen. Damit dieses Konzept zur früh-

kindlichen Ballgewöhnung in eigenen Gruppen umgesetzt werden kann, werden die Grundlagen zur Erstellung eigener Themenstunden vermittelt, Beispiele erarbeitet und praktisch erprobt.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Stefanie Asmus, Schönberg
Tanja Krug, Schönberg

Leitung: Turnerjugend S-H

LG-Nr. 10/003 (8 LE)

Störer und Träumer

Termin: 08.05.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
Vorschulalter / Grundschulalter

Inhalte:
Sind die Kinder „von heute“ anders als Kinder früher? Wie begegne ich Störern und Träumern? Ist es möglich, alle gleich zu beturnen? Eltern und Kinder verlangen uns Übungsleitern viel ab. Ich möchte diesen Lehrgang nutzen, sich auszutauschen und zu unterstützen. Mit Beispielen aus eurer Turngruppe möchte ich euch kleine Hilfsmittel an die Hand geben, die es euch leichter machen, noch viele Stunden mit Spaß zu erleben.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Michaela Graf, Kaltenkirchen
(C- und B-Lizenz Kinderturnen)

Leitung: Turnerjugend S-H

LG-Nr. 10/004 (8 LE)

Fortbildung im Kinderturnen I

Termin: 15.05.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Kinderturnen besteht aus Erleben, Erfahren, Erproben, Wagen und auch Fordern und Fördern. Gerätturnen ebenso. Mit kreativen Übungen, Stationen und Spielen besteht die Möglichkeit, im Bereich Kinderturnen und der Bewegungseinheiten in Kinderhorten, Kindergärten und anderen

Institutionen Kinder spielerisch an das Gerätturnen bzw. Turnen heranzuführen. Dieser Lehrgang zeigt Beispiele auf, wie z.B. mit Gerätelandschaften turnerische Grundlagen und Grundelemente zu vereinen sind. Ebenso soll gemeinsam überlegt werden, was bei Geräteknappheit dennoch möglich ist. Zudem wird sicherlich neben dem Helfen das Thema aufkommen: Viele Kinder, alle unterschiedliche Interessen, Können oder auch Voraussetzungen. Welche Eventualitäten gibt es hier?

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Melanie Lienemann-Günther, Felm
(Trainerin B Gerätturnen)

Leitung: Turnerjugend S-H

LG-Nr. 10/005 (15 LE)

Yoga für Kindergarten- und Schulkin-
der

Termin: 11.-12.06.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Kinderyoga besteht aus verschiedenen Übungsreihen, bei denen die einzelnen Übungen ihren Ursprung in der Tier- und Pflanzenwelt haben aber auch andere Gegenstände nachgeahmt werden, wie z.B. strecken wie eine Katze, stark und still wie ein Baum usw.

Durch spielerisch aufgebaute Übungsreihen, die mit viel Bewegung und Entspannung verbunden sind, stärkt Kinderyoga die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und fördert ihre Konzentrationsfähigkeit. Ein toller Baustein für Lernen in und durch Bewegung! In dieser Fortbildung wird der grundlegende Aufbau einer Yogastunde erläutert, die im Kindergarten, in der Schule oder im Verein angeboten werden können. Hierfür werden verschiedene Übungen aufgezeigt. Neben den körperlichen Übungen, ist auch die Meditation ein wichtiger Bestandteil. Insgesamt werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten geboten, die auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen passend sind. Auf das Kindergartenalter kann je nach Bedarf eingegangen werden.

Kosten: 124 Euro inkl. Ü/V

Referentin:
Pritpal Kaur, Hamburg
(Yogalehrerin)

Leitung: Turnerjugend S-H

LG-Nr. 10/006 (8 LE)

Muskeltraining im Kinderturnen

Termin: 18.06.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Um Haltungsschäden und Muskeldysbalancen vorzubeugen, ist es schon im Kindesalter sinnvoll, gezieltes Muskeltraining durchzuführen. Dies kann spielerisch einzeln, in Paaren oder Gruppen geschehen. Verpackt in Geschichten oder auch als Wettkampf, mit oder ohne Geräte. Ideen für die Kinderturnstunden werden in Theorie und Praxis vermittelt.

Referentin:
Nicole Stahmer, Kiel
(Heilpraktikerin für Physiotherapie, Trainerin C Leistungssport Gerätturnen)

Lehrgangsleitung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 10/007 (8 LE)

Kids Balance

Termin: 01.10.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Studien zeigen, dass sich die Beweglichkeit und die Geschicklichkeit der Kinder in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert hat. Schnell laufen, springen, auf einem Bein stehen oder balancieren sind Fertigkeiten, die nicht mehr selbstverständlich sind. Wie wir das im Kinderturnen gezielt fördern können, entdecken wir in diesem Lehrgang.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer, Kiel
(Heilpraktikerin für Physiotherapie, Trainerin C Leistungssport Gerätturnen)

Lehrgangsleitung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 10/008 (8 LE)

Fortbildung im Kinderturnen II

Termin: 30.10.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Kinderturnen besteht aus Erleben, Erfahren, Erproben, Wagen und auch Fordern und Fördern. Gerätturnen ebenso. Mit kreativen Übungen, Stationen und Spielen besteht die Möglichkeit, im Bereich Kinderturnen und der Bewegungseinheiten in Kinderhorten, Kindergärten und anderen Institutionen Kinder spielerisch an das Gerätturnen bzw. Turnen heranzuführen. Dieser Lehrgang zeigt Beispiele auf, wie z.B. mit Gerätelandschaften turnerische Grundlagen und Grundelemente zu vereinen sind. Ebenso soll gemeinsam überlegt werden, was bei Geräteknappheit dennoch möglich ist. Zudem wird sicherlich neben dem Helfen das Thema aufkommen: Viele Kinder, alle unterschiedliche Interessen, Können oder auch Voraussetzungen. Welche Eventualitäten gibt es hier?

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Melanie Lienemann-Günther, Felm
(Trainerin B Gerätturnen)

Lehrgangsleitung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein



LG-Nr. 10/009 (8 LE)

Spiele spielen

Termin: 06.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Altersbereich:
Grundschulalter

Inhalt:
Dieser Lehrgang soll uns alle wieder zum Spielen bringen. Ob mit oder ohne Geräte, wer Lust und ein bisschen Kondition hat, wird zum Ende eine große Sammlung an kleinen und großen Spielideen mitnehmen können. Geeignet zum Erwärmen, zum Abschluß oder als eigene Spielstunde.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Michaela Graf, Kaltenkirchen
(C- und B-Lizenz Kinderturnen)

Lehrgangsleitung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 10/010 (8 LE)

Bewegungslandschaften im Kinderturnen

Termin: 12.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00 - 17:00 Uhr

Inhalt:
Lernt die bunte Bewegungswelt mit verschiedensten Aufbauten kennen. Entwickelt neue Turnstunden für eure Kinder und testet dabei anspruchsvolle Aufbauten, wobei Alltagsmaterialien genutzt und Ideen für Bewegungslandschaften gesammelt werden, damit eure Kinder in jeder Turnstunde Spaß haben. Gewinnt neue Tipps und Anregungen durch Austausch und Beispiele.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Jenny Schlauderbach-Ülkü
(DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

Lehrgangsleitung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein

LG-Nr. 10/011 (8 LE)

**Teil 1
Störfaktoren in der Sportstunde – Wie kann ich damit umgehen?**

Termin: 20.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Im Verlauf einer Sportstunde kommt es immer wieder zu Störungen verschiedenster Art. Durch unsere langjährigen Erfahrungen können wir Lösungsansätze für einen Umgang mit den unterschiedlichsten Störfaktoren weitergeben. Ebenso werden Praxishilfen an die Hand gegeben, um manchem Problem gegebenenfalls schon im Voraus entgegenzuwirken. Problematiken aus den Sportstunden der Teilnehmer können, sofern es die Zeit zulässt, eingebracht werden. Empfohlen für Trainer/Übungsleiter, die mit Kindergruppen im Alter von 3,5 – 8 Jahren zu tun haben.

**Teil 2
Abenteuer Luftballon – Themenstunden rund um den Luftballon**

Inhalte:
Spannende Themenstunden in Verbindung mit dem Luftballon ziehen die Kinder in ihren Bann und lassen sie durch ihre imaginären Bilder die schönsten Abenteuer erleben. Durch seine Leichtigkeit eignet sich ein Luftballon gut für den Einstieg in eine frühkindliche Ballgewöhnung. Er ist ideal, um die Angst vor einem Ball zu nehmen oder sie erst gar nicht aufkommen zu lassen. In allen Übungen und Spielen steht der Luftballon im Fokus. Infolge einer zur Themenstunde passenden Erzählung sind die Kinder freudig motiviert, die verschiedensten Übungen und Spiele auszuprobieren und Spaß daran zu empfinden. Dadurch lernen sie ganz nebenbei auf spielerische Weise und es werden erste Grundlagen für den Umgang mit einem Ball gelegt. Wirkungsvoll zeigt sich der Luftballon im Umgang mit lebhaften Kindern. Er bietet durch seine verlang-

samte Flugeigenschaft die Möglichkeit zur Entschleunigung. Verschiedene Aufgabestellungen geben hierbei die Gelegenheit für eine bewusstere und kontrollierte Durchführung. Vorgestellt wird eine komplette Themenstunde rund um den Luftballon, welche für Kinder ab 3 Jahren gedacht ist. Um Einblicke in die Erstellung von Spielen oder Übungen zu geben, werden gemeinsam Beispiele erarbeitet und thematisch eingebunden.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Stefanie Asmus, Schönberg
Tanja Krug (Schönberg)

Lehrgangsführung:
Turnerjugend Schleswig-Holstein



Gruppenwettkämpfe 

Infotreff TGM/TGW

Datum: Sonntag, 13.02.2022 **Uhrzeit:** 10:00-12:00 Uhr

Im Anschluss an das Infotreffen (ab 13:00 Uhr) wird es wieder die Möglichkeit geben, an einem Workshops teilzunehmen. Weitere Infos folgen.

Ort: Landesturnschule Trappenkamp

LG-Nr. 20/001 (LE 6)

Inklusion - Teilhabe und Vielfalt

Termin: 26.02.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-15:00 Uhr

LG-Nr. 20/002 (LE 6)

Inklusion - Teilhabe und Vielfalt

Termin: 14.05.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-15:00 Uhr

LG-Nr. 20/003 (LE 6)

Inklusion - Teilhabe und Vielfalt

Termin: 10.09.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-15:00 Uhr

LG-Nr. 20/004 (LE 6)

Inklusion - Teilhabe und Vielfalt

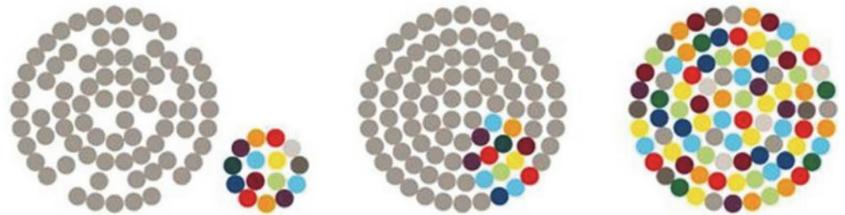
Termin: 13.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-15:00 Uhr



Was ist Inklusion?

“Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie du aussehst, welche Sprache du sprichst oder ob du eine Behinderung hast. Jeder kann mitmachen. Zum Beispiel: Kinder mit und ohne Behinderung lernen zusammen in der Schule. Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, am Arbeitsplatz, beim Wohnen oder in der Freizeit: Das ist Inklusion.” (Definition Aktion Mensch: [Was ist Inklusion? - Aktion Mensch \(aktion-mensch.de\)](http://www.aktion-mensch.de)) Inklusion ist ein Menschenrecht. Jeder Mensch hat das Recht darauf, dabei zu sein. In der UN-Behindertenrechtskonvention ist das Recht auf Inklusion beinhaltet.



Exklusion

Integration

Inklusion

Quelle: Aktion Mensch

Inklusion - Teilhabe und Vielfalt (LG 20/001, 20/002, 20/003, 20/004)

Inhalte:

In diesem Kurs wird die Thematik der Inklusion erläutert. Die eventuell bestehenden Ängste oder das Unbehagen vor Menschen mit Behinderung durch Aufklärung genommen. Es wird der Aufbau von Trainingsstunden in heterogenen Gruppen durch der Kreativität geschult. Durch Selbstversuche versetzen wir uns in die Lage der Menschen, um diese besser zu verstehen. Ziel dieser Fortbildung: Teilhabe von Menschen mit Behinderung durch einfaches Umdenken.

Kosten: jeweils 45 Euro inkl. Verpflegung

Referent:

Federico Torres, Wahlstedt
(SHTV-Inklusionscoach)

Diese Fortbildung wird vom SHTV für alle Lizenzen zur Verlängerung anerkannt!!!

LG-Nr. 30/001 (7 LE)

**Kampfrichter- und -fortbildung
P-Übungen**

Zielgruppe:

Für alle ausgebildeten P-Kampfrichter, Übungsleiter und Interessierte

Termin: 05.03.2022

Unterrichtszeit:

Samstag: 10:00-16:00 Uhr

Ort: Trappenkamp oder Eutin

Inhalte:

- Auffrischung Wertungsbestimmungen
- Besprechung Übungen P7/P9
- Übungswerten anhand von Videomaterial und Praxisübungen
- Möglichkeit zum Lizenzerwerb

Kosten: 5 Euro ohne Verpflegung

Referentin:

Ina Kühnel, Seevetal
(Kampfrichterwartin)

LG-Nr. 30/0002 (7 LE)

Kampfrichterfortbildung

Zielgruppe:

Für alle ausgebildeten Kampfrichter, Übungsleiter und Interessierte

Termin: 23.04.2022

Ort: Trappenkamp

Unterrichtszeit:

Samstag: 10:00-16:00 Uhr

Inhalte:

- Auffrischung Wertungsbestimmungen
- Übungswerten anhand von Videomaterial

Kosten: 5 Euro ohne Verpflegung

Referentin:

Ina Kühnel, Seevetal
(Kampfrichterwartin)



LG-Nr. 30/003 (8 LE)

Vielseitige Gymnastik

Termin: 28.05.2022

Unterrichtszeit:

Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Ein Lehrgang zur Einführung in die Gymnastik mit Handgeräten. Gymnastik ist nicht altmodisch, sondern eine Herausforderung an Geschicklichkeit und Konzentration. Die Geräte Reifen, Ball, Seil, Keulen und Band lassen sich vielfältig im Sportverein integrieren:

- P Übungen sind fertige Übungen mit einfachen Elementen, auch geeignet für den Schulunterricht.
- K Übungen sind eigene, kreative Übungen mit Pflichtelementen.
- DGA ist das Deutsche Gymnastikabzeichen.

Ein Workshop mit Technikschiulung der einzelnen Geräte und vielen Ideen für den Einsatz im Verein oder Schule.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:

SHTV-Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Birgit Kamrath-Beyer, Eutin
(Landesfachwartin Gymnastik/Tanz
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB-Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 30/004 (8 LE)

**10. SHTV
Dance Convention
- seit 2002 -**

Datum, Inhalte, Referententeam und Anmeldeformular siehe Seite 41-43

LG-Nr. 30/005 (6 LE)

Showtime - Gute Vereinsvorführung

Termin: 05.11.2022

Unterrichtszeit:

Sonntag: 12:00-17:00 Uhr

Inhalte:

In den letzten Jahren haben sich Vorführungen im starken Maße weiterentwickelt und sind zu einem wichtigen, nicht mehr

wegzudenkenden Bestandteil der Vereinsarbeit geworden. Ob zum Vereinsjubiläum, Stadtfest oder sonstigen Feierlichkeiten gute Vorführungen sind stets gefragt und kommen gut an. Auch in Form des Wettbewerbes werden Showvorführungen immer attraktiver. Das DTB „Rendezvous der Besten“ ist eine Mischung aus Wettbewerb und Show, bei dem Kreativität und Fantasie und Bewegungskombinationen aus allen Richtungen der turnerischen Vielfalt von einer geschulten Jury bewertet werden. Gewisse Rahmenbedingungen und Kriterien, wie z.B. Konzept, und Musikinterpretation, Kreativität, Fantasie und Originalität sind entscheidend für eine gute Vorführung. Das Gestalten einer Vorführung ist spannend und macht viel Spaß. Worauf muss ich achten? Wo kann ich mitmachen? Wie fange ich überhaupt an? All diese Fragen sind Inhalt dieser Fortbildung

Kosten: 43 Euro ohne Verpflegung

Referenten:

SHTV-Lehrteam

Lehrgangsleitung:

Birgit Kamrath-Beyer, Eutin
(Landesfachwartin Gymnastik/Tanz
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB-Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 30/006 (7 LE)

**Kampfrichter- und -fortbildung
Gymnastik/Tanz**

Zielgruppe:

Für alle ausgebildeten Kampfrichter (Gym), Übungsleiter und Interessierte

Termin: 27.11.2022

Unterrichtszeit:

Samstag: 10:00-16:00 Uhr

Ort: Trappenkamp

Inhalte:

- Nachbereitung der Wettkämpfe 2022
- Besprechung der Änderungen von den Wertungsbestimmungen
- Übungswerten anhand von Videomaterial
- Praxisübungen (Handgeräte)
- Möglichkeit zum Lizenzerwerb

Kosten: 5 Euro ohne Verpflegung

Referentin:

Ina Kühnel, Seevetal
(Kampfrichterwartin)



10.

**SHTV
DANCE**

CONVENTION

2022

Dance Convention ... *Jubilee X*

23. UND 24. SEPTEMBER

LANDESTURNSCHULE TRAPPENKAMP

- LOCKING FITNESS • EASY DANCE • NIA • HIP-HOP
- NIA - MOVE IT • HULA-HOOP WORKOUT
- PILATES IM FLOW • POUND® • MODERN DANCE
- DANCE AEROBIC • MUSICAL DANCE

WEITERE INFOS UNTER 0 43 23 / 80 22 18



LOCKING FITNESS

Die Steps und Moves des Locking Dance, gepaart mit schweißtreibenden Fitness-Workouts. Ein Spaß für alle Tanzbegeisterten und Fitnessfanatiker. Funk Musik der 70iger Jahre, aber auch moderne Funk House Classics bilden die Grundlage für dieses Tanzworkout. Eine tolle Locking Choreografie, die mitreißt und Spaß macht. (Christian Lempertz)

EASY DANCE

Fit nach dem Motto „keep it simple“ erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer sein muss. Einfache Tanzelemente beweisen, dass der Spaß immer im Vordergrund steht. (Sarah Rose)

NIA

NIA vereint die Balance und Ruhe des Tai-Chi, die Stille und Konzentration des Yoga und die explosive Kraft und Dynamik aus Kampfkünsten mit der Grazie, dem Schwung und der Spontanität des Tanzes. Spielerische Leichtigkeit und Freude an der Bewegung zu schwingvoller Musik machen Nia zum idealen Fitnessprogramm für jedes Alter. (Melanie Andrea Nocon)

HIP-HOP

In diesem Workout lernst du eine neue Hip-Hop Choreografie von Christian. Fetzige Tanzbewegungen gepaart mit einfachen akrobatischen Elementen. (Christian Lempertz)

NIA - MOVE IT

Dieser Kurs basiert auf den 52 Bewegungen der NIA Technik, um in einer 60-minütigen Cardio Stunde jedes Körperteil, jede Muskelgruppe sowie jedes Gelenk zu konditionieren. Diese 52 Moves verbessern deine Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie Flexibilität, Mobilität und Beweglichkeit. Die Bewegungen stammen aus neun verschiedenen Sportarten aus Tanz, Kampfkunst und therapeutischen Praktiken. Nia Move It ist ein intensives Dance Workout zu toller Nia Musik mit der Garantie, einer energiegeladenen Ausstrahlung und positivem Selbstbild. (Melanie Andrea Nocon)

HULA-HOOP WORKOUT

Bist du schon im Hula-Fieber? Perfekt, denn heute dreht sich alles um dich und deinen Reifen. Ich zeige dir, wie vielseitig der Kult-Klassiker als Workout-Tool ist und wie viel Spaß es bringt, damit neue Stundenbilder zu kreieren. (Sarah Rose)

PILATES IM FLOW

Fließende Bewegungen sowie die Aneinanderreihung von Übungen der klassischen Pilates Methode führen durch diesen Kurs. Impulse aus dem Yoga ergänzen die Stunde. (Claudia Heller)

POUND®

Pound® ist eine Cardio Jam Session, bei der simuliertes Schlagzeug mit leichtem Widerstand kombiniert wird. Das Workout vereint Cardio-, Pilates- und Krafttrainingselemente. Durch die kontinuierliche Bewegung mit den Drumsicks verwandelst du dich mit jedem Song in einen kalorienverbrennenden Drummer. (Sarah Rose)

MODERN DANCE

Modern Dance lebt von einem Wechsel aus Anspannung und Entspannung und dem Erkunden der Schwerkraft. Es kommt darauf an, seinen persönlichen Gefühlsausdruck zu betonen. (Nicole Gießler)

DANCE AEROBIC

Impulse für dein Cardiotraining. Einzelne Schritte werden zu kleinen Schrittmustern erweitert und führen abschließend zu einer Choreografie im Dance Style. (Claudia Heller)

MUSICAL DANCE

In unserem diesjährigen Musical Workshop möchten wir uns dem wagemutigen und engagierten Kindermädchen widmen, das durch ihre besondere Art eine Familie wieder näher zusammen bringt! Freut euch gemeinsam auf eine kleine tänzerische Reise ins Musical Mary Poppins! Bitte bringt dazu einen Regenschirm als Requisite mit! Gerne einen Regenschirm, den man auch als "Gehstock" benutzen kann! (Nicole Gießler)



CONVENTION

2022



ANTWORTKARTE

Bitte diesen Abschnitt abtrennen
und im Umschlag per Post oder per E-Mail an uns senden.

[23.09.] FREITAG

17:00-17:30 Anreise, Zimmervergabe
17:30-18:00 Begrüßung

LOCKING FITNESS

NIA

EASY DANCE

18:00-19:30 Pause, Obstbuffet

20:00-21:30 HIP-HOP

NIA - MOVE IT

HULA-HOOP WORKOUT

Ab 22:00 Uhr Mitternachtsbuffet

Open End - Smalltalk

[24.09.] SAMSTAG

08:00-09:00 Frühstück

PILATES IM FLOW

MODERN DANCE

HULA-HOOP WORKOUT

10:30-11:00 Pause, Obstbuffet

DANCE AEROBIC

MUSICAL DANCE

POUND®

Ab 12:30 Uhr Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen / Heimfahrt

**Bitte die Rückseite der Antwortkarte
auch ausfüllen und im
Umschlag oder per E-Mail
an uns senden!**

Bitte senden an:

SHTV

LESSINGSTRASSE 5

24610 TRAPPENKAMP

uwe.wolf@shtv.de



EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Ich ermächtige den Schleswig-Holsteinischen Turnverband, **EINMALIG** eine Zahlung in Höhe von € 80,00 von meinem Konto zu buchen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor- und Nachname*
(Kontoinhaber)

Straße u. Hausnr.*

Postleitzahl u. Ort*

Kreditinstitut*
(Name der Bank u. BIC)

IBAN*

Datum u. Ort*
Unterschrift Kontoinhaber*

Schleswig-Holsteinischer Turnverband

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE79ZZZ00000577831

Mandatsreferenznummer: Wird vom SHTV vergeben

Bitte Vorder- und Rückseite ausfüllen:

***Pflichtangaben**

Vor- und Nachname*

Straße*

PLZ, Ort*

Telefon*

E-Mail*

Freigabe deiner Kontaktdaten für Fahrgemeinschaften Ja Nein

Welche T-Shirtgröße hast du? *
 S M L XL XXL



Dance Convention ... Jubilee X

Der Philosoph Augustinus Aurelius hat einst gesagt:

*„Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert.
Gesundheit, den klaren Geist und eine
beschwingte Seele“*

Tanzen ist für Menschen jeden Alters ein Gewinn.
Er fordert auf entspannte Weise das Gehirn,
hält den Körper beweglich, trainiert die Muskeln.
Tanzen hält fit und macht glücklich.
Wer tanzt ist in Kontakt mit anderen Menschen.

**Sei dabei, bei der 10. Ausgabe
der Dance Convention, Jubilee X,
vom SHTV, in der Landesturnschule
in Trappenkamp.**



Birgit Kamrath-Beyer

Birgit Kamrath-Beyer (Fachwartin im SHTV)



SHTV DANCE CONVENTION

2022

- LOCKING FITNESS
- EASY DANCE
- NIA • HIP-HOP
- NIA - MOVE IT
- HULA-HOOP WORKOUT
- PILATES IM FLOW
- POUND®
- MODERN DANCE
- DANCE AEROBIC
- MUSICAL DANCE

23. UND 24. SEPTEMBER

Dance Convention ... Jubilee X



⚠️ WARNHINWEIS

Kann zu Abenteuerlust und überhöhtem Selbstbewusstsein führen. Passen Sie auf sich auf.

DA KANN MAN SCHON MAL ÜBERMÜTIG WERDEN.

UnfallGiro

Die Unfallversicherung, die früher leistet.

Die Continentale
Geschäftsstelle Markus Steinkrüger
Berlinerstr. 6
23627 Groß Grönau

Tel : 04509 / 79 88 79
Fax: 04509 / 70 72 31
markus.steinkrueger@continentale.de



Für Mitglieder des Schleswig -Holsteinischen Turnverbandes 15% Rabatt bei Abschluss einer Unfallversicherung. Auch für Vereine möglich.

LG-Nr. 40/001 (5 LE)

Step - Inspiration

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: sichere Step-Aerobic-Kenntnisse/Mittelstufe)

Termin: 12.06.2022

Unterrichtszeit:

Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Erhalte an Hand von Beispielchoreographien frische Inspirationen, Einblicke über die Möglichkeiten, Ideen und Kniffe für **Single Step** sowie auch **Double Step** - Stunden und deren Vermittlung. Wir trainieren an einem, zwei Steps, längs oder quer gestellt. - Surprise!

Kosten: 38 Euro

Referentin:

Claudia Heller, Bornhöved
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB-Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 40/002 (5 LE)

Sensitive Workout, Pilates & Relax

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Basic - Mittelstufe)

Termin: 23.10.2022

Unterrichtszeit:

Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Diese Fortbildung bietet sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung, zur Entspannung mit und ohne Zusatzgeräte.

Kosten: 38 Euro

Referentin:

Claudia Heller, Bornhöved
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB-Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 40/003 (5 LE)

Fitness-Mix

(Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Grundschritte Step & Aerobic sind bekannt/ Basic-Mittelstufe)

Termin: 20.11.2022

Unterrichtszeit:

Sonntag: 13:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Ein abwechslungsreicher Nachmittag zwischen Koordination, Kondition, Kraft, Flexibilität und Entspannung bietet frische Ideen für Dich und Deine Kurse. Easy Step, Pilates, Stretch & Relax werden dazu Bestandteil der Fortbildung sein.

Kosten: 38 Euro

Referentin:

Claudia Heller, Bornhöved
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB-Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 50/001 (8 LE)

**Fachtag
Fitness & Gesundheit**

Inhalte, Referententeam, Datum und Anmeldeformular siehe Seite 46-47



Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung
„Fachtag Fitness & Gesundheit“
in Trappenkamp am 25. Juni 2022 an:

Anmelde-
schluss:
11. Juni
2022

Name, Vorname _____

Straße, PLZ/Ort _____

Telefon, Geburtsdatum _____

E-Mail (Meldbestätigungen werden nur per E-Mail verschickt,
also bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben!) _____

Verein/Organisation _____

Welches Essen wählst du?

a) normal b) vegetarisch c) vegan

(bitte Zutreffendes ankreuzen)

Dürfen wir deine Kontaktdaten wegen eventuellen
Fahrgemeinschaften für die Hin- und Rückfahrt an die
anderen Teilnehmer weitergeben? Ja ___ nein ___

Bitte frage ein:

→ 1. für deinen Favoriten

→ 2. für die Alternative – falls dein Favorit ausgebuht ist

9.30 – 10.45 A1 ___ B1 ___ C1 ___ D1 ___

11.00 – 12.15 A2 ___ B2 ___ C2 ___ D2 ___

13.15 – 14.30 A3 ___ B3 ___ C3 ___ D3 ___

14.45 – 16.00 A4 ___ B4 ___ C4 ___ D4 ___

Hiermit melde ich mich verbindlich zum

Fachtag Fitness & Gesundheit an.

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich
an. Die Teilnahmegebühr, die auch die Verpflegung
inklusive Mitbringen und Getränke beinhaltet, beträgt
65,- Euro. Hierfür erteile ich dem SHTV einmalig eine
SEPA-Lastschrift-Einzugsermächtigung:

IBAN-Nr.: _____

BIC-Nr.: _____

Kreditinstitut: _____

Datum, Unterschrift Teilnehmer _____

AGB/Organisatorisches/Anmeldung

Anmeldung

Bitte verwenden Sie pro Person ein
Anmeldeformular und senden dieses per Post an
Schleswig-Holsteinischer Turnverband
Uwe Wolf, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp, oder
per E-Mail an uwe.wolf@shtv.de (Tel.: 043 23-8022 18).
Auch eine Online-Anmeldung über
www.shtv.de/bildung/lehrgangsprogramm ist möglich.

Gebühren

Erst der komplette Beitrag berechtigt zur Teilnahme an dem
„Fachtag Fitness & Gesundheit“. Eine Anmeldung ist nur bei
Eingang einer unterschriebenen Einzugsermächtigung in Höhe der
gebuchten Leistungen gültig. Jede/r Teilnehmer*in erhält eine
Buchungsbestätigung per Mail spätestens nach Anmeldeabschluss.

Teilnahmebedingungen

Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.
Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer*in entsprechend
des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass die
Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes
verarbeitet und innerhalb des SHTV verwendet werden. Der Veran-
stalter übernimmt keine Haftung für persönliche Wertgegenstände!

Stornierungen/Rücktrittsbestimmungen.

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Ein Rücktritt
ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte
ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist der volle Betrag zu
zahlen. Die Rücktrittsbedingungen werden mit der persönlichen,
nebenstehenden Unterschrift anerkannt.

Rücklastschriften,

die durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer
falschen Bankverbindung der angemeldeten Person verursacht
wurden, werden mit einer Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro belegt.
Der Schleswig-Holsteinische Turnverband e.V. behält sich vor,
Mahngeldern und Verzugszinsen für verspätete Zahlungen
zu erheben.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Bildern und Daten

Wir weisen darauf hin, dass auf Veranstaltungen ggf. Fotos
gemacht werden, die ggf. im Rahmen der Öffentlichkeits- oder
Bildungsarbeit des SHTV veröffentlicht werden können. (Berichte,
Lehrvideos, etc.) Mit der Anmeldung erklären sich die Teil-
nehmer*innen, in diesem Rahmen, mit der Veröffentlichung von
Fotos und Videos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.



Fachtag Fitness & Gesundheit

Landesturnschule Trappenkamp

Samstag, 25. Juni 2022

9.00 bis 16.00 Uhr

Lessingstraße 5 • 24610 Trappenkamp



Fachtag Fitness & Gesundheit am 25. Juni 2022 – Landesturnschule Trappenkamp



Wann?	Halle links	Halle rechts	Gym-Halle	Studio
9.30 bis 10.45	A A1 Engpassdehnungen für Kopf und Rumpf Vanessa Skirlo	B B1 Denken und Bewegen Anke Försterling	C C1 Training der Sinne Nicole Stahmer	D D1 Aerobic Dance Claudia Heller
11.00 bis 12.15	A2 Engpassdehnungen für Schulter/Arm & Becken/Bein Vanessa Skirlo	B2 Hüft-Knie-Fit Anke Försterling	C2 Taottraining – Was ist das? Nicole Stahmer	D2 Easy Step Claudia Heller

Gemeinsames Mittagessen

13.15 bis 14.30	A3 Faszien und Schmerz Pea Damerau	B3 Einführung ins Rücken-Gigong Astrid Jürgens	C3 Alternative Trainingsgeräte Iris Priemer	D3 Sensitive Workout Claudia Heller
14.45 bis 16.00	A4 Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential Pea Damerau	B4 Gigong und das Spiel der fünf Tiere Astrid Jürgens	C4 Entspannungsmomente Iris Priemer	D4 Pilates Flow Claudia Heller

A1 – Engpassdehnungen für Kopf und Rumpf:

Gewinne einen ersten Einblick in die Welt der Engpassdehnungen für die Quadranten Kopf und Rumpf nach Liebscher und Bracht. Erfahre, wie regelmäßiges Dehnen Schmerzzustände beseitigen kann und wie Du deine Beweglichkeit verbessern kannst. Dies ist ein rein praktischer Kurs, am Ende besteht die Möglichkeit, Fragen zum Thema zu stellen.

A2 – Engpassdehnungen für Schulter/Arm und Becken/Bein:

Gewinne einen ersten Einblick in die Welt der Engpassdehnungen für die Quadranten Schulter/Arm und Becken/Bein nach Liebscher und Bracht. Erfahre, wie regelmäßiges Dehnen Schmerzzustände beseitigen kann und wie Du deine Beweglichkeit verbessern kannst. Dies ist ein rein praktischer Kurs, am Ende besteht die Möglichkeit Fragen zum Thema zu stellen.

A3 – Faszien und Schmerz:

Faszien sind Teil unseres Körpers,

wie Nerven und Blutgefäße. Faszien machen ein Drittel unseres Körpergewichtes aus, sie haben mehr freie Nervenendungen als Muskeln. Sie bestimmen maßgeblich unsere Gesundheit und unsere sportliche Performance. Warum hat Faszientraining aktuell im Gesundheits- und Sport eine so große Bedeutung, und wie ist der Zusammenhang von Schmerz und Faszien zu erklären? Kann man durch gezieltes Training faszieninduzierte Schmerzen reduzieren? Welche Bewegungsförderungseignen sich zur Fasziennarbeit? Theorie und Praxis

B1 – Denken und Bewegen:

Dieses körperlich kaum belastende, effektive und fröhliche Training kombiniert leichte kognitive Aufgaben mit einfachen Bewegungsmöglichkeiten. Auf diese Weise wird das Gehirn auf nicht alltägliche Weise aktiviert und herausgefordert, was zu neuen Vernetzungen der Gehirnzellen führt. Spielerisch und fröhlich werden Reaktionsfähigkeit, Gedächtnisleistung, Stressresistenz, Multitaskingfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Kreativität sowie Bewegungsfreude gefördert, die persönliche Handlungskompetenz in allen Lebensbereichen erweitert.

A4 – Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential

Funktioniert unsere Atmung gut? Was könnte unsere Atmung negativ beeinflussen? Wie findet man heraus, ob die Atmung funktional ist oder nicht? Die Art, wie wir im Alltag atmen, bestimmt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, unsere Schlafqualität und unsere Gesundheit. Solange die At-

B2 – Hüft-Knie-Fit:

Unsere zunehmend sitzende Lebensweise belastet nicht nur unsere Wirbelsäule, sondern auch unsere Hüft- und Kniegelenke. Langes Verharren in einer Position führt zu

muskulärem Ungleichgewicht und enormen muskulär-faszialen Spannungen in den gelenkführenden Strukturen. Monotone, einwinklige Bewegungen, wie sie z. B. beim Joggen, Rad fahren oder auch beim Krafttraining an Geräten ausgeführt werden, nutzen nur einen geringen Anteil der von der Natur vorgegebenen Bewegungsmöglichkeiten des jeweiligen Gelenks. So kann vermeintlicher Ausgleichssport zu weiteren Bewegungseinschränkungen in den Gelenken führen mit den Folgen Schmerzen, die meistens Alarmschmerzen sind. Haltungsfehler, vorzeitige Arthrose. Um dem vorzubeugen, liegt der Schwerpunkt der Übungen auf Streckung und Aufrichtung im Hüftgelenk, vollständige Streckung und Beugung im Kniegelenk, sowie Mobilföhrigkeit in alle vom Gelenk vorgegebenen Richtungen.

B3 – Einführung ins Rücken-Gigong:

Gigong beinhaltet fließende, sehr achtsame Bewegungen, die im alten China in der Körperpflege Anwendung fanden. Alle Übungen

werden im Stand (oder Sitz) ausgeführt und halten die Waage zwischen Genauigkeit und Geschmeidigkeit. Dabei wird der Qi-Fluss angeregt und Entspannung, Kraft und Ausdauer gleichermaßen gefördert. Beim Rücken-Gigong spielt die Wirbelsäule als unser Achsorgan eine wesentliche Rolle. Die Übungen sind geeignet um z. B. einen entspannten Stundenausklang zu gestalten

B4 – Gigong und das Spiel der fünf Tiere:

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Gigong wird die Übungsfolge der fünf Tiere erlernt, die Achtsamkeit, Geschmeidigkeit, Konzentration und Ausdauer erfordert. Seid gespannt auf die entspannende Wirkung...

C1 – Training der Sinne:

Wie und warum sollte man die Sinne trainieren? Was haben die Augen oder Ohren mit meiner Beweglichkeit, meiner Kraft oder Leistungsfähigkeit zu tun?

C2 – Taottraining – Was ist das?

Körper und Seele: Training und Psyche: Muskeln und Meridiane: Sport und Charakter

C3 – Alternative Trainingsgeräte:

Abwechslung tut gut und macht gute Laune. Es muss nicht immer nur das Elastoband, der grobe Sitzball oder der Kasten sein. Mit ungewöhnlichen Gegenständen können wir das Training gut variieren und aufpeppen. Hier findet ihr viele Anregungen zum Ausprobieren und selbst Kreativwerden.

C4 – Entspannungsmomente:

Was hilft uns, unsere „innere Mitte“ zu finden und zu behalten? Mit kleinen, feinen Übungen und Anregungen können wir unser seelisches Gleichgewicht unterstützen. Diese sind leicht in die Sportstunde integrierbar, aber dienen uns auch im Alltag als hilfreiche Tools in vielen Lebenslagen. Von „Atemübungen“ über „Kurzmeditation“ und „Achtsamkeit“ mit und ohne Bewegungen, bis hin zu mentalen Tricks und Tipps erleben wir Entspannungsmomente für die Unterstützung der Gesundheit.

D1 – Aerobic Dance:

Wir üben einzelne Schritte, erweitern zu kleinen Schriftmustern und führen diese abschließend zu einer Choreographie im Dancestyle zusammen. Let's dance!

D2 – Easy Step:

Erhalte frische Inspirationen, Möglichkeiten, Ideen und Kniffe für Deine Step-Stunde. Eine tolle Finale-Choreographie setzt den Abschluss dieses Workshops. Surprise!

D3 – Sensitive Workout:

Sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung führen durch diese Einheit, mit Impulsen aus dem Faszientraining, Yoga, Pilates, Workout und mehr.

D4 – Pilates Flow:

Fließend werdet Ihr durch eine Auswahl von Pilatesübungen geführt.

Anerkennung für die Lizenzverlängerung:

Der Schleswig-Holsteinische Turnverband erkennt die Tagesveranstaltung als Fortbildung mit 8 LE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an:

- Übungsleiter*in-C
- Trainer*in C Breitensport
- Trainer*in C Leistungssport
- Übungsleiter*in-B – Sport in der Prävention (D1-D4; nicht für Trainer*in C Leistungssport und Übungsleiter*in-B – Sport in der Prävention)



LG-Nr. 70/001 (10 LE)

C-Trainer-Fortbildung für den Spitzensport

Termin: 23.01.2022

Unterrichtszeit:
 Sonntag: 09:00-17:00 Uhr

Zielgruppe:
 C-Trainer in den olympischen Disziplinen und C-Trainer Leistungssport

Inhalte:
 Allgemeiner Teil 09:00-12:00 Uhr

Thema:
 FASZIO® Intro
 Kleiner Einblick in die Welt der Faszien und eine neue Sichtweise auf Bewegung, Gesundheit und Sport. Von einem/r der FASZIO®-Profis erhältst du Informationen zum Thema Faszien, welches derzeit in aller Munde ist und erfährst, was es möglicherweise mit dir und deinem Sport zu tun hat. Freu dich auf einen spannenden Theorie-Praxis-Mix.



Referent:
 Carsten Peckmann, Hamburg
 (Sportwissenschaftler)

Mittagspause: 12:00-12:45 Uhr

12:45-17:00 Uhr
 Praktische Ausbildung in den jeweiligen Fachbereichen

Für den praktischen Teil bestimmen die Fachbereiche eigenständig Themen und Referenten.

Kosten: 70 Euro inkl. Verpflegung

Lehrgangleitung:
 Dagmar Beissel, Kiel
 (Trainerin A-Lizenz Gerätturnen)

LG-Nr. 70/002 (16 LE)

DTB-Basisschein Minitrampolin

Termin: 19.-20.11.2022

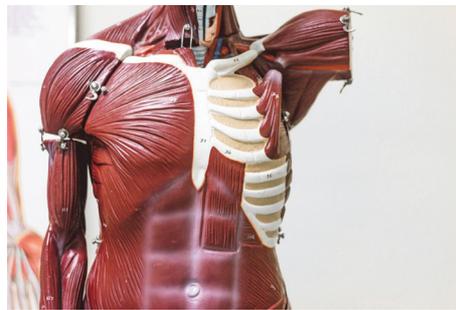
Unterrichtszeit:
 Samstag: 14:00-22:00 Uhr
 Sonntag: 09:00-14:30 Uhr

Altersbereich:
 ab 14 Jahre mit Vorkenntnissen

Inhalte:
 Gerätekunde, allgemeine Voraussetzungen, Maßnahmen zum sicheren Einstieg, spielerisch zu Höhenflügen, Fußsprünge als Grundsprünge, Salto vorwärts, Salto rückwärts, Wahlwettkampf, Stützüberschläge, das Minitrampolin als methodisches Hilfsgerät.

Kosten: 129 Euro inkl. Ü/V

Referenten:
 Jan von Horsten, Schaalby
 (Trainer A-Lizenz, Landeslehrwart)





SPORT-THIEME

SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



LG-Nr. 80/001 (4 LE)

Yin Yoga - Loslassen lernen



Termin: 11.01.2022

Unterrichtszeit:
Dienstag: 18:00 - 21:00 Uhr

Inhalte:
Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell ein passiver Yoga-Stil, der hauptsächlich in sitzenden oder liegenden Positionen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asana hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise, innere Ruhe zu finden und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskeln loszulassen. Lassen Sie sich in diesem Workshop inspirieren und erleben Sie Yin Yoga in Theorie und Praxis.

Kosten: 20 Euro

Referentin:
Pritpal Kaur, Hamburg
(Yogalehrerin)

LG-Nr. 80/002 (4 LE)

Sonnengruß - begrüße die Sonne



Termin: 10.02.2022

Unterrichtszeit:
Donnerstag: 18:00 - 21:00 Uhr

Inhalte:
Der Sonnengruß wird zu den bekanntesten Yogareihen gezählt. Es sind zwölf Übungen, die miteinander verbunden sind. Der Sonnengruß wird traditionellerweise morgens praktiziert, um Energie für den Tag zu tanken. Erlerne in dieser Praxiseinheit die Übungsabfolge, die Bedeutung und verschiedenen Möglichkeiten die Sonne zu begrüßen.

Kosten: 20 Euro

Referentin:
Pritpal Kaur, Hamburg
(Yogalehrerin)

LG-Nr. 80/003 (8 LE)

"Entspannung und Achtsamkeit - die wertvollsten Ressourcen heute"

Termin: 05.03.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
Wie können wir den Fokus auf die achtsame Wahrnehmung des Körpers und seiner Bedürfnisse richten? Mit welchen Techniken kann dem Stress begegnet werden? Wie setze ich solche Inhalte in den Übungsstunden nachhaltig ein? Mit solchen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in dieser Fortbildung beschäftigen und viele Übungen selbst ausprobieren.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Iris Priemer, Grevenkrag
(Entspannungspädagogin,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/004 (8 LE)

Pluspunkt-Update

Termin: 19.03.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr

Inhalte:
Dieses Pluspunkt-Update beginnt morgens mit einem kleinen Theorieblock, in dem wir euch mit allen neuesten Erkenntnissen aus dem Bereich Pluspunkt und ZPP versorgen werden, alle neuen und alten Programme, bestellbare Materialien, Infos zu Rezertifizierungen, Zeit für Fragen uvm... Im weiteren Verlauf des Vormittags stellen wir euch dann das Programm **"Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit"** (Koordinative Kräftigung) vor. Hierfür wird es im Frühjahr unter der Lehrgangsnummer 80/010 eine Tagesschulung geben. Diese kleine Einführung dient zum Beschnuppern dieses noch relativ neuen Programms. Am Nachmittag lehren wir euch 4 Pluspunktprogramme. Ihr könnt euch entweder für **"Fit bis ins hohe Alter"** und **"ATP"** oder alternativ für **"Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm"** und **"Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv"** anmelden und geht dann am Ende dieses informativen Tages mit zwei Zertifikaten nach Hause, die euch

dazu berechtigen, diese Programme auch in eurem Verein durchzuführen.

Teilnahmevoraussetzung:
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit den Profilen "Allgemeines Gesundheitstraining" und "Haltung und Bewegung" oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Iris Priemer, Grevenkrag
(Entspannungspädagogin,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

Petra Krambeck, Bovenau
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/005 (8 LE)

Praxisworkshop Senioren

Termin: 20.03.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Sportstunden mit Seniorinnen und Senioren erfordern oftmals eine große Flexibilität. Die Gruppen mit denen wir arbeiten sind sehr unterschiedlich, Senior ist nicht gleich Senior, ebenso bei den Damen. Wir wollen diesen Tag nutzen, um die vielfältigen Anforderungen zu beleuchten und ganz viele Ideen für Euren Sportalltag zu sammeln. Sowohl das spielerische Herz-Kreislauf-Training, das Koordinationstraining, als auch die Atemschule und Bewegung durch Entspannung werden wir hierbei praktisch gemeinsam erfahren. Ich freue mich auf Euch, seid dabei.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Petra Krambeck, Bovenau
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)



LG-Nr. 80/006 (8 LE)

Yoga für Einsteiger/innen



Termin: 23.04.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem und eine Lebensphilosophie aus Indien, um Körper, Geist und Seele im Einklang zu bringen. Finde den Weg zu Gesundheit, Erfüllung und neuer Lebensenergie. Die körperlichen Übungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation sind dabei die grundlegende Disziplin. Ziel dieser Fortbildung ist es, einen theoretischen und praxisorientierten Überblick über die Yogaübungen zu bekommen. Erfahre, wie du unterschiedliche Atemtechniken, Asanas und Meditationen für dich und in deinem Unterricht anwenden kannst.

Kosten: 40 Euro

Referentin:
Pritpal Kaur, Hamburg
(Yogalehrerin)

LG-Nr. 80/007 (8 LE)

Erstversorgung bei Sportverletzungen/Tapen

Termin: 22.05.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Zielgruppe: Übungsleiter/innen/Trainer/innen und Interessierte

Inhalte:
Die Teilnehmer erwerben in diesem praxisorientierten Lehrgang Grundkenntnisse der Technik des Tapens sowie Anleitungen zum Umgang mit Verbandsmaterial. Zudem werden Kenntnisse in Erste-Hilfe-Maßnahmen erworben, die nach alltäglichen Sportunfällen notwendig sind.

Kosten: 65 Euro inkl. Verpflegung und Materialkosten

Referent:
Günter Scheibenpflug, Timmaspe

LG-Nr. 80/008 (8 LE)

Bewegungstreffeleiter*in

Termin: 14.05.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Der Bewegungstreff (BWT) ist ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot (im Inhalt und im Zugang) für die Zielgruppe Ältere, die bisher noch nicht sportlich aktiv waren. Dabei steht die Mitgliedschaft im Verein nicht primär im Vordergrund, vielmehr präsentiert sich hier der Verein als „Bewegungsexperte“ und als Initiator für mehr „Teilhabe dieser Zielgruppe“. Die Bewegungstreffeleiter*innen betreuen und leiten den BWT ehrenamtlich. Was benötigen Bewegungstreffeleiter*innen?
- Keine Lizenz
- Keine vorherige Ausbildung oder beruflichen Hintergrund
- Affinität zur Bewegung

Sie haben Interesse daran eine Gruppe von Senior*innen bei der Bewegung zu begleiten, betreuen und leiten? Möchten Sie ehrenamtlich tätig sein und somit einen großen gesellschaftlichen Beitrag leisten und gleichzeitig die Zeit selbst in der Natur und mit der Bewegung verbringen können? Dann sind Sie genau der/die Richtige für den Bewegungstreff (BWT). Der BWT ist eine offene einsteigefreundliche Organisationsform, wo sich interessierte Menschen als Gruppe zu einem Bewegungsangebot treffen und dies in der Gemeinsamkeit erleben und umsetzen. Das inhaltliche Angebot für die Zielgruppe Ältere ist ein niedrigschwelliges Bewegungsprogramm, welches auf die Förderung bzw. dem Erhalt der wichtigsten körperlichen Kernkompetenzen ausgerichtet ist. Sie benötigen dafür keine Vorkenntnisse oder Lizenzen. Alles was Sie mitbringen sollen ist die Affinität zur Bewegung, Freude im Umgang mit Menschen, Kommunikationsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Angie Schmeckeber, Lübeck
(DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/009 (8 LE)

Selbstbehauptung durch Fitness

Termin: 15.05.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:30-17:30 Uhr

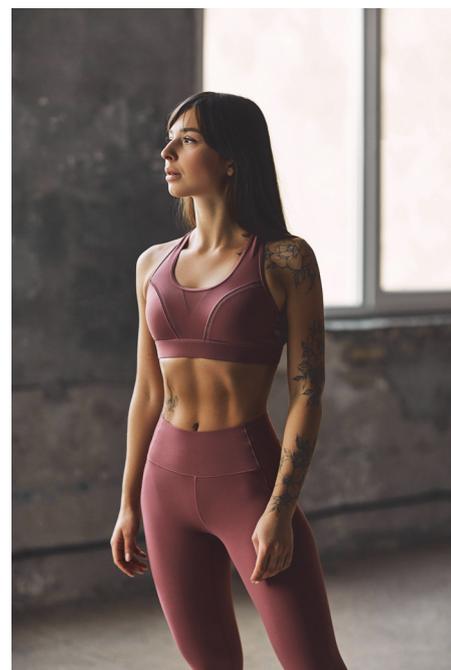
Zielgruppe: Übungsleiter/innen/Trainer/innen und Interessierte

Inhalte:
In diesem fitnessorientierten Tagesseminar erlernen Sie professionell und umfassend in Theorie und Praxis, wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie zum Selbstschutz! Wir trainieren leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe/Übungsreihen mit und ohne Partner. Weitere Inhalte sind ein spezielles Konditions-, Koordinations- und Krafttraining mit eigenem Körpergewicht sowie umfangreichem Stretching. Hiermit soll nicht nur die Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems und Ausgeglichenheit von Körper und Seele als Einheit erreicht werden soll, sondern auch die Fähigkeit im alltäglichen Leben selbstsicherer aufzutreten und zu reagieren.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Can Güven, Hamburg
(DTB- und B-Lizenz-Trainer Gesundheits-sport, Gerätefitness, Functional-Training-u. Aqua-Präventions-Coach)

Frank Bücher, Hamburg
Fitness-Trainer



LG-Nr. 80/010 (8 LE)

Pluspunkt-Special I "Gesundheitstraining - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit"

Termin: 21.05.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
In diesem Aufbaumodul wird in das DTB-Gesundheitssportprogramm "Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit" eingewiesen. Die Zielgruppe sind gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel. Inhaltlich setzt sich das Programm mit den Schwerpunkten Koordination und Kräftigung auseinander. Der Kursumfang beträgt 12 Einheiten zu je 60 Minuten. Das Kursmanual von Daniela Ludwig dazu heißt "Koordinative Kräftigung"

Teilnahmevoraussetzung:
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit den Profilen "Allgemeines Gesundheitstraining" und "Haltung und Bewegung" oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.
Kosten: 80 Euro inkl. Verpflegung und Manual von 20 Euro

Referentin:
Iris Priemer, Grevenkrug
(Entspannungspädagogin,
DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)



LG-Nr. 80/011 (8 LE)

Bewegung trotz(t) Alter

Termin: 28.05.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Bewegung trotz(t) Alter

1.Yoga ist die perfekte Bewegungsart fürs Alter. Es macht den Körper auf sanfte

Weise stärker, hält den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Stärkere Beine und Gelenkevermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Unterschiedliche Angebote (auf dem Stuhl, im Stand, als Yoga-Workout, 8 Bewegungen der WS) bereichern unsere Angebote im Bereich „Ältere“

2. Tanzen ist die charmanteste und lebendigste Möglichkeit jung zu bleiben und sich beim Älterwerden jung zu fühlen. Tanzen trainiert spielerisch Geist und Körper. Es fördert in vielerlei Hinsicht die Gesundheit. Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen und ist u. a. ein tolles Koordinationstraining. Die Freude am Mitmachen steht ganz vorn an. Vieles ist möglich. Auch im Sitzen kann man Tango oder Boogie Woogie oder v. m. tanzen.

3. Und lasst Euch überraschen mit diversen Ideen für die Trainingsstunden „Bewegung trotz(t) Alter“

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Elke Amthor, Kiel
(DTB-Ausbilder-Diplom,
DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/012 (8 LE)

TOGU-Geräte Update mit Gabi Fastner

Wir haben die Firma TOGU und Gabi Fastner eingeladen, werden verschiedene Geräte zusammen ausprobieren und uns in einzelnen Workshops mit ihnen auseinandersetzen. Im Rahmen eines Zirkeltrainings werden wir dann noch Kombinationsmöglichkeiten und weitere Geräte kennenlernen. TOGU rundet das Programm mit einem **Messestand** ab, auf dem ihr im Laufe des Tages für euch oder euren Verein zum Messerabatt in Höhe von 30 % einkaufen könnt.

Termin: 21.08.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Brasil berry
Die TOGU Brasil's (in der neuen Farbe berry :-)) als ideale Workout Ergänzung für die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur! Während der Ausführung Deiner Workout Übungen dienen die Brasil's entweder als Zusatzgewicht, oder durch

das hin und her Schütteln der TOGU zum Aktivieren der tiefen Rumpfmuskulatur. Let's shake!

Jacaranda Ball

Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit deinem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Die Handhabung des Jacaranda Balles ist vergleichbar mit dem in der Hand Halten einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll. Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells. Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten! Der Jacaranda Ball ist ein Therapie- und Trainingsgerät für dein Figur- und Gesundheitstraining.

TOGU Jumper

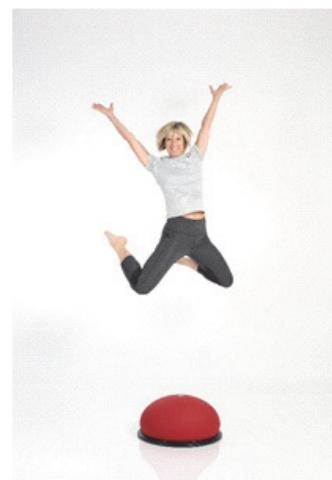
Luftsprünge macht man meistens vor Freude! Die Schwingungen des Jumpers übertragen sich auf den ganzen Körper. Springen ist ein Ausdruck von Lebensfreude. Dafür steht der TOGU Jumper, der ähnlich dem Trampolineffekt Schwingungen unmittelbar an den Trainierenden zurück gibt und Spaß in Training oder Therapie bringt. Er ermöglicht Kraft-, Ausdauer- sowie Koordinationsübungen und bietet Sicherheit sowie Vielseitigkeit in der Anwendung.

Zirkel Fitness

unser Tagesplus mit weiteren Geräten in der Kombination

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Gabi Fastner, Bad Tölz
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin,
Dozentin, Autorin, Tele-Gym Moderatorin)



Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®



Jacaranda® CD



TOGU® Brasil® berry

NEU!



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

LG-Nr. 80/013 (5 LE)

Nordic Walking für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Termin: 21.08.2022

Unterrichtszeit:
 Sonntag: 11:00-16:00 Uhr

Inhalte:
 Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar und als gelenk- und knieschonendes Training auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen. Die Mischung aus Laufen und Skilanglauf an der frischen Luft beansprucht ca. 90 % aller Muskeln und ist ein hervorragendes Fitness- und Fettverbrennungstraining. Obwohl Nordic Walking ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, müssen Sie dabei keine Höchstleistungen erbringen. Während der Fortbildung weisen wir Sie in die neue ALFA – Technik ein und Sie haben die Möglichkeit, dass NW – Laufabzeichen über 30 Minuten zu erwerben (zur Vorlage bei der Krankenkasse für Bonuspunkte).

Kosten: 25 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
 Brigitte und Werner Matthews, Lübeck (Präventionssporttrainer und Walking Nordic / Walking NW-InstructorIn (DTB))



Functional Training mit und ohne Geräte

Functional Training ist in! Dieses Double-Feature gibt dir die Möglichkeit Einblick und Überblick über das Functional Training zu erhalten. Übungssammlung und Hintergründe werden geliefert...und eine gute Portion Schweiß gibt's gratis dazu! Beide Tage ergänzen sich hervorragend und geben ein ganzheitliches Bild des Functional Trainings; sie sind aber auch einzeln zu buchen.

LG-Nr. 80/014 (8 LE)

Functional Training ohne Geräte

Termin: 27.08.2022

Unterrichtszeit:
 Samstag: 13:30-20:30 Uhr

Inhalte:
 Am Samstag werden die Grundlagen und Hintergründe des Functional Trainings erläutert. Du lernst Stundenaufbau, WarmUp und WOD (Workout of the Day) kennen und es gibt Modellstunden. Der Samstag wird ohne Geräte, also als Bodyweight-Training gestaltet.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
 Carsten Peckmann, Hamburg (Sportwissenschaftler)



LG-Nr. 80/015 (15 LE)

Yoga als Therapie

Termin: 27.-28.08.2022

Unterrichtszeit:
 Samstag: 10:00 - 20:00 Uhr
 Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Inhalte:
 Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem und Lebensphilosophie aus Indien, um den Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien in Verbindung mit dem alten Wissen der Yogis zeigen, dass Yoga auch als Therapie bei bestimmten körperliche und psychische Beschwerdebildern erfolgreich angewendet werden kann. In dieser Fortbildung lernen wir gemeinsam, wie die Yogaübungen bei Rücken und Nacken oder Schulterschmerzen sowie bei Depression oder auch beim Stress angewendet werden können.

Kosten: 124 Euro inkl. Ü/V

Referentin:
 Pritpal Kaur, Hamburg (Yogalehrerin)

LG-Nr. 80/016 (8 LE)

Functional Training mit Geräten

Termin: 28.08.2022

Unterrichtszeit:
 Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

Inhalte:
 Sonntag steht das Functional Training mit Geräten im Mittelpunkt. Hierbei sollen Turnhallengeräte und typische FT-Zusatzgeräte, wie Kettlebells, Koordinationsleitern, etc. Hier gibt es Modellstunden, in denen du vom Warm Up bis zum Cool Down geleitet wirst. Dies Workouts wechseln sich mit Phasen der Erarbeitung einzelner Geräte, Übungen und Techniken ab. Ein spannender, herausfordernder Tag wartet auf uns!

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
 Carsten Peckmann, Hamburg (Sportwissenschaftler)

LG-Nr. 80/017 (4 LE)

Pluspunkt-Special II "Cardio aktiv"

Termin: 18.09.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:

Einführung in das o.g. Programm. Zu dem Kursprogramm gibt es je ein ausführliches Kursmanual, das Schritt für Schritt jede einzelne Kursstunde erläutert und bei Bedarf am Ende der Veranstaltung direkt beim DTB bestellt werden kann. Darüber hinaus erhalten unsere Teilnehmer zahlreiche Kopiervorlagen und Formularvordrucke für die Durchführung des Kurses. Am Ende der Veranstaltung erhältst Du von uns ein Zertifikat, das Dir die Einweisung in das Programm bescheinigt und unbegrenzt gültig ist. Zusammen mit Deiner B-Lizenz Sport in der Prävention kannst Du damit einen erstattungsfähigen Präventionskurs über den DTB bei der Zentralen Prüfstelle Prävention einreichen. Diese Fortbildung wird zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit. DTB anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:

Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit den Profilen "Allgemeines Gesundheitstraining" und "Herz-Kreislauf-Training" oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

Kosten: 35 Euro
siehe zusätzlich Kosten LG 80/017

Referent:

Jürgen Schmeckebeier
(Fachsportlehrer, ÜL-B Rehabilitation & Prävention)

LG-Nr. 80/018 (4 LE)

Pluspunkt-Special III "Walking und Nordic Walking"

Termin: 18.09.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:

siehe LG 80/017 oben

Teilnahmevoraussetzung:

s. LG 80/017 oben

Kosten: 35 Euro

Teilnehmer/innen, die die Lehrgänge 80/017 und 80/018 buchen, zahlen 70 Euro inkl. Mittagessen!

Referent:

Jürgen Schmeckebeier (Lübeck)
(Fachsportlehrer, ÜL-B Rehabilitation & Prävention)

LG-Nr. 80/019 (8 LE)

**Demenz und Sport
Bewegung gegen Demenz und für Menschen mit Demenz**

Termin: 25.09.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Die Anzahl der an Demenz Erkrankten nimmt zu und damit auch die Begegnungen mit ihnen – zuhause, im öffentlichen Raum und auch im Sport. Zurzeit leben etwa 1,4 Mio Menschen mit Alzheimer-Demenz in Deutschland mit steigender Tendenz. Körperliche Aktivität kann den Ausbruch der Demenz verzögern, vorhandene Ressourcen aktivieren und die Lebensqualität verbessern. Dieser eintägige Workshop bietet Theorie und Praxis. Neben den notwendigsten Informationen über Demenzformen und -stadien geht es vor allem um die Bedeutung von Bewegung in der Entwicklung der Krankheit und im Leben von Menschen mit Demenz. An vielen Beispielen wird gezeigt, wie wichtig und erleichternd es ist, Gefühle und Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu (er)kennen. Dies Wissen soll auch Ängste vor der Begegnung mit dementiell Erkrankten nehmen. So kann Teilhabe am Sport und Spaß an gemeinsamer Bewegung weiterhin möglich sein – egal, ob in einer Seniorensportgruppe ein Mitglied erkrankt oder mit einem speziellen Angebot für Menschen mit Demenz. Im Praxisteil werden gemeinsam einfache Bewegungsformen mit Musik und Tänzen (mit und ohne Rollator) erarbeitet. Das Tanzen und Bewegen zu altbekannten Musikstücken motiviert und lässt die Senioren in eine frühere Zeit eintauchen. Beim Tanzen werden sowohl die Körperbeweglichkeit als auch die Denkfähigkeit und Konzentration gestärkt.

Wer möchte, kann für den Praxisteil gerne einen Rollator mitbringen!

Der Workshop richtet sich an Übungsleiter*innen von Seniorensportgruppen sowie Mitarbeiter*innen von Senioreneinrichtungen und Altenpflegekräfte!

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:

Dr. Renate Richter, Neumünster
(Medizinerin)
Mike Lindner, Neumünster
(SHTV Präsidiumsmitglied)

LG-Nr. 80/020 (4 LE)

Faszien und Schmerz

Termin: 25.09.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:

Faszien sind Teil unseres Körpers, wie Nerven und Blutgefäße. Faszien machen ein Drittel unseres Körpergewichtes aus, sie haben mehr freie Nervenendungen als Muskeln. Sie bestimmen maßgeblich unsere Gesundheit und unsere sportliche Performance. Warum hat Faszientraining aktuell im Gesundheitssport eine so große Bedeutung, und wie ist der Zusammenhang von Schmerz und Faszien zu erklären? Kann man durch gezieltes Training faszieninduzierte Schmerzen reduzieren? Welche Bewegungsformen, welche Sportgeräte eignen sich zur Faszienarbeit?

Kosten: 33 Euro

Referentin:

Peträa Damerau, Rendswühren
(Sportwissenschaftlerin,
ÜL-B Prävention)

LG-Nr. 80/021 (4 LE)

Atmung: sportliches und gesundheitliches Potential

Termin: 25.09.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:

Funktioniert unsere Atmung gut? Was könnte unsere Atmung negativ beeinflussen? Wie findet man heraus, ob die Atmung funktionell ist oder nicht? Die Art, wie wir im Alltag atmen, bestimmt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, unsere Schlafqualität und unsere Gesundheit. Solange die Atmung dysfunktionell ist, ist es auch im Sport nicht möglich, das volle Leistungspotential auszuschöpfen.

Kosten: 33 Euro

Referentin:

Peträa Damerau, Rendswühren
(Sportwissenschaftlerin,
ÜL-B Prävention)

LG-Nr. 80/022 (8 LE)

Pranayama - yogische Atemtechniken

Termin: 29.10.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Atmen ist Leben. Durch bewusstes Atmen, kann ein positiver Einfluss auf Körper, Geist und Seele ausgeübt werden und Achtsamkeit und Entspannung gefördert werden. In diesem Workshop lernst Du die seit vielen tausend Jahre alten Regeln und verschiedenen Techniken der idealen Atmung kennen, die zur inneren Entspannung führen und das Immunsystem und die organische Widerstandskraft stärken. Sanfte Körperübungen in der An- und Entspannung sowie Meditation runden diesen Workshop ab. Lass Dich inspirieren und erfahre die physiologischen Zusammenhänge und die Wirkung der bewussten Atmung.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Pritpal Kaur, Hamburg
(Yogalehrerin)

LG-Nr. 80/023 (8 LE)

Sportmassage für Anfänger

Termin: 30.10.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Wer kennt sie nicht – die Alltagsbeschwerden wie Stress, Nervosität, Unlust, Leistungsabfall usw. im Wechselspiel mit phy-

sischer und psychischer Verspannung und Abnutzung? Wir wollen Ihnen in diesem praxisnahen Seminar Mittel zu deren Behebung anbieten. Mit Hilfe von einfachen, leicht erlernbaren Grifftechniken der klassischen Massage sowie ergänzenden Entspannungs- und Bewegungsübungen werden Sie sensibler für den eigenen Körper und den des anderen.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referent:
Günter Scheibenpflug, Timmaspe

LG-Nr. 80/024 (8 LE)

Selbstbehauptung durch Fitness

Termin: 30.10.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:30-17:30 Uhr

Zielgruppe: Übungsleiter/innen/Trainer/innen und Interessierte

Inhalte:

In diesem fitnessorientierten Tagesseminar erlernen Sie professionell und umfassend in Theorie und Praxis, wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie zum Selbstschutz! Wir trainieren leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe/Übungsreihen mit und ohne Partner. Weitere Inhalte sind ein spezielles Konditions-, Koordinations- und Krafttraining mit eigenem Körpergewicht sowie umfangreichem Stretching. Hiermit soll nicht nur die Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems und Ausgeglichenheit von Körper und Seele als Einheit erreicht werden soll, sondern auch die Fähigkeit im alltäglichen Leben selbstsicherer aufzutreten und zu reagieren.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referenten:
Can Güven, Hamburg
(DTB- und B-Lizenz-Trainer Gesundheits-sport, Gerätefitness, Functional-Training-u. Aqua-Präventions-Coach)
Frank Bücher, Hamburg
Fitness-Trainer



LG-Nr. 80/025 (8 LE)

Taotraining - was ist das?

Termin: 12.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:

Die chinesische Philosophie des Taoismus betrachtet Körper und Seele als Einheit. Das heißt, wenn wir den Körper trainieren und ihm Gutes tun, dann beeinflusst das

auch immer emotionale und intellektuelle Funktionen. Wie wirkt sich also Training auf die Psyche aus? Was haben Muskeln und Faszien mit den Meridianen zu tun? Welcher Sport passt zu welchem Charakter? Das und mehr soll in diesem Lehrgang in Theorie und Praxis beantwortet werden.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer, Kiel
(Heilpraktikerin für Physiotherapie, Trainerin C Leistungssport Gerätturnen)

LG-Nr. 80/026 (4 LE)

Pluspunkt-Special IV "Bewegen statt schonen"

Termin: 13.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:

Einführung in das o.g. Programm. Zu dem Kursprogramm gibt es je ein ausführliches Kursmanual, dass Schritt für Schritt jede einzelne Kursstunde erläutert und bei Bedarf am Ende der Veranstaltung direkt beim DTB bestellt werden kann. Darüber hinaus erhalten unsere Teilnehmer zahlreiche Kopiervorlagen und Formularvordrucke für die Durchführung des Kurses. Am Ende der Veranstaltung erhältst Du von uns ein Zertifikat, dass Dir die Einweisung in das Programm bescheinigt und unbegrenzt gültig ist. Zusammen mit Deiner B-Lizenz Sport in der Prävention kannst Du damit einen erstattungsfähigen Präventionskurs über den DTB bei der Zentralen Prüfstelle Prävention einreichen. Diese Fortbildung wird zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.-DTB anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit den Profilen "Allgemeines Gesundheitstraining" und "Haltung und Bewegung" oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

Kosten: 35 Euro
siehe zusätzlich Kosten LG 80/027

Referentin:
Angie Schmeckebeer, Lübeck
(DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/027 (4 LE)

Pluspunkt-Special V "Ganzkörperkäftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv"

Termin: 13.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Einführung in das o.g. Programm. Zu dem Kursprogramm gibt es je ein ausführliches Kursmanual, das Schritt für Schritt jede einzelne Kursstunde erläutert und bei Bedarf am Ende der Veranstaltung direkt beim DTB bestellt werden kann. Darüber hinaus erhalten unsere Teilnehmer zahlreiche Kopiervorlagen und Formularvordrucke für die Durchführung des Kurses. Am Ende der Veranstaltung erhältst Du von uns ein Zertifikat, das Dir die Einweisung in das Programm bescheinigt und unbegrenzt gültig ist. Zusammen mit Deiner B-Lizenz Sport in der Prävention kannst Du damit einen erstattungsfähigen Präventionskurs über den DTB bei der Zentralen Prüfstelle Prävention einreichen. Diese Fortbildung wird zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.-DTB anerkannt.

Teilnahmevoraussetzung:
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe) mit den Profilen "Allgemeines Gesundheitstraining" und "Haltung und Bewegung" oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung in einem Bewegungsfachberuf.

Kosten: 35 Euro
Teilnehmer/innen, die die Lehrgänge 80/026 und 80/027 buchen, zahlen 70 Euro inkl. Mittagessen!

Referentin:
Angie Schmeckeber, Lübeck (DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/028 (4 LE)

Bodystyling für Senioren - ein funktionelles Ganzkörpertraining für eine straffe Silhouette und vitale Ausstrahlung

Termin: 19.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Inhalte:
Ohne Veränderung des Körpergewichtes

tauchen sie manchmal auf, der kleine Bauchansatz, die verstärkte Nackenfalte, Sakko oder Blazer sitzen nicht mehr richtig... Funktionelle Übungen festigen besonders die Körpermitte, modellieren sanft die Muskulatur, erhöhen die Elastizität des Fasziengewebes, versorgen den Körper vermehrt mit Sauerstoff und ermöglichen geschmeidige, großräumige Bewegungen. Die sich entwickelnde zunehmende Körperwahrnehmung führt zu mehr Balance in der Körperspannung, einer strafferen Silhouette und einer vitaleren Ausstrahlung. Für ältere berufstätige Menschen oder jüngere Ruheständler, die den schleichenden Prozessen des Alterns sowie den Folgen eines sitzenden Berufs- oder Ruhestandslebens vorbeugen oder entgegenwirken wollen.

Kosten: 35 Euro

Referentin:
Anke Försterling, Eutin (DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/029 (4 LE)

Brainfitness – ein sportliches Gehirnttraining besonders für Senioren

Termin: 19.11.2022

Unterrichtszeit:
Sonntag: 13:00-16:00 Uhr

Inhalte:
Automatisierte Bewegungsabläufe, die in den tiefen Schichten unseres Gehirns abgespeichert sind und jederzeit abgerufen werden können, ermöglichen uns einen reibungslosen Alltag. Neue Bewegungsabläufe in Kombination mit kognitiven Aufgaben schaffen neue Vernetzungen im Gehirn. Weil nicht bis zur Perfektion geübt wird, bleiben sie für alle Anforderungen offen. So erwerben wir zunehmende Handlungskompetenzen in unterschiedlichen Situationen. In der Praxis werden Bewegungsabläufe, deren Automatisierung für den Alltag sinnlos sind, nur so lange wiederholt, bis sie zu ungefähr 30% gelingen. Dann kommt das nächste Level. Lasst euch ein auf ein spielerisch anmutendes, bewegungsreiches Gehirnttraining, das Spaß macht und dem Alterungsprozess des Gehirns entgegenwirken kann.

Kosten: 35 Euro

Referentin:
Anke Försterling, Eutin (DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)

LG-Nr. 80/030 (8 LE)

Faszination Faszien in Theorie und Praxis

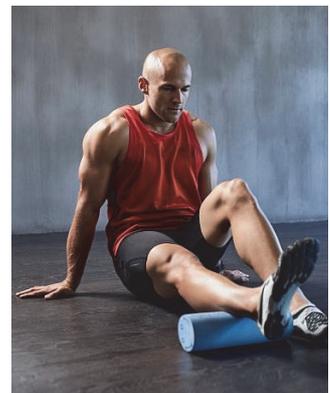
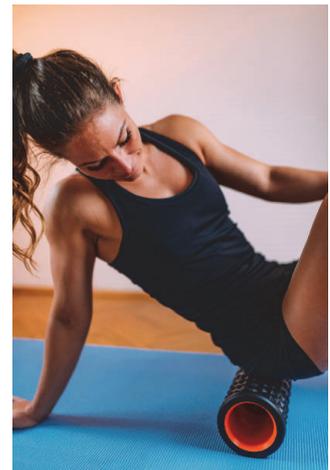
Termin: 03.12.2022

Unterrichtszeit:
Samstag: 10:00-17:00 Uhr

Inhalte:
Was sind Faszien, wie funktionieren sie und wie kann ich sie sinnvoll trainieren? In diesem Lehrgang wollen wir anatomische Grundlagen legen, um die Funktionen der Faszien zu verstehen. Außerdem geht es um die Trainingsgestaltung, ohne den Strukturen zu schaden. Auch der Einsatz von Rollen und anderen Hilfsmitteln wird erklärt und ausprobiert.

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung

Referentin:
Nicole Stahmer, Kiel (Heilpraktikerin für Physiotherapie, Trainerin C Leistungssport Gerätturnen)



Sag „NEIN“ zu Gewalt im Sport!



Zum Schutz vor Gewalt im Sport hat der Schleswig-Holsteinische Turnverband e.V. ein Präventions- und Interventionskonzept entwickelt.



Der Schleswig-Holsteinische Turnverband e.V. verurteilt jegliche Form von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt und behält sich das Recht vor, bei Verstößen Verfahren einzuleiten, um den Schutz aller Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen jederzeit zu gewährleisten. Aus diesem Grund verpflichtet sich der SHTV, das Thema „Prävention und Intervention zum Schutz vor Gewalt im Sport“, im Verband zu verankern und umzusetzen. (Auszug aus dem Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor Gewalt im Sport im Schleswig-Holsteinischen Turnverband e.V.)



Mit diesem Konzept möchten wir zeigen, wie jeder Verein vorbeugend aktiv sein und was bei einem Verdacht getan werden kann, was die Begriffe eigentlich bedeuten und wo Hilfe gefunden werden kann. All das könnt ihr bald auf unserer Homepage nachlesen.

Gewalt im Sport – wir bieten keinen Raum!



Bei Fragen stehen euch eure SHTV-Anspruchspartner gerne zur Verfügung!

Kathrin Michalak
Tel.: 04323-80 22 44
E-Mail: kathrin.michalak@shtv.de

Oliver Neumann
Tel.: 04323-80 22 19
E-Mail: oliver.neumann@shtv.de

DTB-AKADEMIE/TSF



DTB-Akademie und TSF Aerobic & Fitness Akademie

Die Turn- und Sportfördergesellschaft mbH (TSF) vertritt das Netzwerk der DTB-Akademie für den SHTV in Schleswig-Holstein und den NTB in Niedersachsen. Mit ihren qualitativ hochwertigen Fortbildungen komplettiert die TSF das Ausbildungssystem der Akademie außerhalb des Lizenzsystems. Die TSF verfügt über ein kompetentes und erfahrenes Referententeam mit spezifischen Fachkenntnissen,

das bundesweit im Einsatz ist.

Anmeldungen und Anfragen
Turn- und Sportfördergesellschaft mbH (TSF)
 Maschstraße 18 · 30169 Hannover
 Tel.: (0511) 98097-96 · Fax: (0511) 98097-99
 E-Mail: akademie@NTBwelt.de · www.NTBwelt.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (Für alle Angebote der TSF Aerobic & Fitness Akademie/DTB-Akademie)

Anmeldung
 Anmeldungen müssen grundsätzlich online erfolgen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Dies betrifft auch die Aufnahme in etwaige Wartelisten. Ein Vertrag kommt erst mit Bestätigung der TSF-Akademie / DTB-Akademie zustande.
 Für schriftliche Anmeldungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

Notwendige Eingangsvoraussetzungen sind der Anmeldung beizulegen bzw. bei Online-Anmeldung im Uploadbereich des Kundenkontos hochzuladen.
 Wird eine abweichende Rechnungsadresse gewünscht, ist die genaue Rechnungsanschrift sowohl bei der Online-Buchung als auch bei der schriftlichen Meldung direkt anzugeben. Nachträgliche Änderungen können nur bis max. 14 Tage vor der Maßnahme berücksichtigt werden.

Teilnahme
 Bei unseren Aus- und Fortbildungen besteht eine 100prozentige Anwesenheitspflicht.
 Das Mitbringen von Kindern in unseren Lehrgängen ist leider nicht möglich.

Teilnahmegebühren
 Die Teilnahmegebühren sind dem Jahresprogramm zu entnehmen.
 Der Frühbucherrabatt (sofern ausgeschrieben) für die Angebote des Jahres 2022 endet am 28.02.2022. Die Höhe des Frühbucherrabatts ist dem Jahresprogramm zu entnehmen.
 Die Teilnahmegebühren beinhalten in der Regel die Teilnahme und das Kursmaterial (teilweise in digitalen Formaten). Bei Buchung „inkl. Unterkunft und Verpflegung“ besteht die Verpflegung aus Frühstück, Mittag- und Abendessen. Die Übernachtung erfolgt in der Regel in Einzelzimmern.

Stornierungen, Absagen
 Absagen seitens der Teilnehmenden haben schriftlich zu erfolgen (Post, Fax oder E-Mail).

Die Stornogebühren berechnen sich wie folgt:

Lehrgangstage	bis 36 Tage vor Beginn	bis ein Tag vor Beginn
1 Tag (8 LE)	10,00 Euro	40,00 Euro
2 Tage (15 / 20 LE)	15,00 Euro	60,00 Euro
3 Tage (25 LE)	20,00 Euro	100,00 Euro
> 3 Tage (> 25 LE)	30,00 Euro	200,00 Euro

Kosten, die durch Drittanbieter (Sportschulen, Hotels etc.) in Rechnung gestellt werden und die aufgeführten Stornokosten übersteigen, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.
 Krankheitsbedingte (auch durch ärztliches Attest bescheinigte) Absagen/Stornierungen entbinden die Teilnehmenden nicht von der Begleichung der Stornierungsgebühr.
 Bei Nichterscheinen am Tag des Lehrgangs werden 90 Prozent der gesamten gebuchten Leistung fällig.
 Bis 36 Tage vor Lehrgangsbeginn kann anstelle einer Stornierung eine Umbuchung vorgenommen werden. Die Umbuchung kostet pauschal 15,00 Euro. Eine spätere Umbuchung ab 35 Tage vor Lehrgangsbeginn muss im Einzelfall geprüft werden.

Bezahlung
 Die Bezahlung der Lehrgangsgebühr erfolgt über eine Bankeinzugsermächtigung (Lastschriftsmandat). Die Ankündigungsfrist zum Einzug wird in der Einladung mitgeteilt.
 Bankgebühren, die durch Rücklastschriften (z.B. durch eine Kontounterdeckung oder durch die Angabe einer falschen Bankverbindung) entstehen und von den Meldenden verursacht wurden, müssen in der entstandenen Höhe von diesen getragen werden.
 Eventuelle Ratenzahlungen sind mit der TSF-Akademie / DTB-Akademie im Einzelfall abzustimmen.
 Die ermäßigten Preise gelten für alle Mitglieder in den dem SHTV und DTB angeschlossenen Turn- und Sportvereinen sowie GYM CARD-Inhaberinnen und -Inhabern.
 Die Zahlung erfolgt per Bankeinzug, eine Belastung erfolgt frühestens ca. zwei Wochen vor der Maßnahme.

Haftung
 Die Teilnahme an einer Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche aller Art sind ausgeschlossen, es sei denn, der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des Veranstalters oder seiner Erfüllungsgehilfen.
 Sollte die TSF-Akademie / DTB-Akademie aus Gründen, die sie zu vertreten hat, Maßnahmen nicht durchführen, so beschränken sich die Ansprüche der Teilnehmenden – außer im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit – auf die Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Sonstiges
 Die Lehrgangsteilnehmenden erhalten ca. zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn die detaillierten Einladungsunterlagen.
 In Einzelfällen (z.B. Erkrankung) kann die TSF-Akademie/

DTB-Akademie die Leitung eines Lehrganges ändern und eine andere Referentin oder einen anderen Referenten mit dieser Aufgabe betrauen.
 Bei Absage oder Verschiebung eines angesetzten Lehrganges werden die Teilnehmenden möglichst frühzeitig benachrichtigt. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl) den Termin und/oder Ort abzusagen. Änderungen im Zeitablauf bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

Datenschutz
 Mit der Anmeldung erklären sich die Anmeldenden einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV entsprechend der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verarbeitet und verwendet werden.
 Die Meldenden erklären ihr Einverständnis, dass folgende personenbezogene Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Telefonnummer und E-Mailadresse) vom Verband verarbeitet und gespeichert werden. Bei Bezahlung per Lastschrift, wird zudem die angegebene Kontoverbindung gespeichert. Die Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung und Abwicklung von Lehrgängen und Lizenzen/Zertifikaten und für die technische Administration verwendet.
 Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Sofern der SHTV verpflichtet ist, an andere Organisationen personenbezogene Daten zu übermitteln, erfolgt eine Weitergabe von Daten nur in dem unbedingt erforderlichen Umfang.

Nutzungsrechte für Foto- und Videoaufnahmen
 Während der Veranstaltung können Foto- und ggf. Videoaufnahmen gemacht werden, die evtl. für die Veröffentlichung in Medien der TSF-Akademie / DTB-Akademie sowie des Niedersächsischen Turner-Bundes e.V. gespeichert und verwendet werden. Teilnehmende können der Speicherung und Verwendung individueller Personenfotos im Vorfeld und während der Veranstaltung widersprechen.

Sollten einzelne Bestimmungen ungültig sein oder werden, so bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Anstelle der ungültigen Bestimmungen soll die gesetzliche Regelung gelten.



4XF Instructor/in Functional Training Basic (17 LE)

Inhalte: Die 4XF Functional Training Philosophie, Grundlagen des Functional Trainings/Medizinischer Hintergrund, Trainingsmethodik, Gestaltung einer Trainingseinheit/Einfache Trainingsprogramme/Intervall und Zirkeltraining, Functional Training in der Prävention/für Fitnesssportler, Trainingsgeräte/Tools im Functional Training, Kleine Auswahl und Durchführung von sportmotorischen Tests im Functional Training, Dynamisches Aufwärmen/Mobility/Cool down, Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität/Schnelligkeit/Stabilisation und Rumpfkraft (Core)/Kraft/Koordination/Ausdauer, Grundlegende Progressionen erlernen.

Nr.	Termin	Ort
729a/22	Sa, 19.02. - So, 20.02.2022	Hannover
	Referent: Christoph Weber	
729b/22	Sa, 02.07. - So, 03.07.2022	Hannover
	Referent: Christoph Weber	

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 320,00 Euro
 Sonstige: mit V./Ü.: 360,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro
 SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 225,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

4XF Instructor/in CrossTraining (20 LE)

Inhalte: Die CrossTraining Philosophie, Typische CrossTraining Übungen, Typische CrossTraining Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc., Workouts of the Day (WODs), Trainingsplanung, CrossTraining für Vereine, Personal Trainerinnen und -Trainer, Fitnessstudios, Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Cross-Training Angeboten.

Nr.	Termin	Ort
740a/22	Sa, 25.06. - So, 26.06.2022	Hannover
	Referent: Christoph Weber	
740b/22	Sa, 05.11. - So, 06.11.2022	Hannover
	Referent: Christoph Weber	

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 355,00 Euro,
 Sonstige: mit V./Ü.: 395,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro
 SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 260,00 Euro,
 Sonstige: ohne V./Ü.: 300,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich

4XF Instructor Core & Stability (10 LE)

Sensomotorisches Training für Fitness, Gesundheit und Leistung. Diese Weiterbildung bereitet Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter umfassend darauf vor, ein effektives Core und Stabilisationstraining durchführen zu können. Dabei geht es darum, die Teilnehmenden auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Sensomotorik zu qualifizieren, stabilisierende Bewegungsprogramme für Fitness, Gesundheit und zur Leistungssteigerung anbieten zu können.

Nr.	Termin	Ort
820/22	So, 13.03.2022	Verden

Referentin: Anke Haberlandt

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 130,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 165,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Instructor/in Outdoor Fitcamp (10 LE)

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten neue Erfahrungen und einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Nr.	Termin	Ort
860/22	Sa, 03.09.2022	Hannover

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 130,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 165,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Slingtraining – Programm 2022 (8 LE)

Der Schlingentrainer ist ein vielseitiges Trainingstool, mit dem der ganze Körper trainiert wird. Benötigt wird lediglich eine Möglichkeit, den Sling zu befestigen, sei es ein Türanker, ein Baumstamm oder ähnliches. Ansonsten wird der Widerstand über den Winkel verändert und durch das eigene Körpergewicht bestimmt.

Nr.	Termin	Ort
825/22	Sa, 23.04.2022	Hannover

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Advanced Exercises (8 LE)

In dieser Weiterbildung werden die erlernten Grundkenntnisse des Functional Trainings weiter ausgebaut. Neben der Erweiterung es Übungspools steht der methodische Trainingsaufbau im Vordergrund.

Nr.	Termin	Ort
863/22	So, 04.09.2022	Hannover

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Kettlebelltraining – Programm 2022 (8 LE)

Diese Fortbildung führt in die Benutzung der Kettlebell ein, sie zeigt die grundlegenden Übungen, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum, um diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnah vermittelt.

Nr.	Termin	Ort
827/22	So, 24.04.2022	Hannover

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Functional Bodybuilding und Kraftaufbau nach Jim Wendler 5/3/1 (8 LE)

In dieser Fortbildung wird das Functional Bodybuilding vermittelt, um für diejenige Zielgruppe ein neues Angebot zu haben, die funktionelle Muskelmasse aufbauen will, um gesund zu sein und gut auszusehen. Im zweiten Teil der Fortbildung wird in Theorie und Praxis vermittelt, wie man ein Krafttraining 5/3/1 nach Jim Wendler plant.

Nr.	Termin	Ort
872/22	Sa, 08.10.2022	Hannover

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro





4XF Instructor/in ToughClass (10 LE)

Dieses 4XF Workout für große Gruppen begeistert alle, denen bisherige GroupFitness Formate zu kompliziert, zu choreografisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen.

Nr.	Termin	Ort
874/22	So, 09.10.2022	Hannover
Referent: Christoph Weber		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 130,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 165,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Athletik für Mannschaften und Einzelpersonen (8 LE)

Bei diesem Aufbaumodul liegt ein besonderer Fokus auf der Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern sowie auf Mannschaften. Darüber hinaus wird die Anwendung des Functional Trainings im Gruppensetting und im Fitnessbereich vertieft.

Nr.	Termin	Ort
889/22	So, 04.12.2022	Hannover
Referent: Christoph Weber		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

4XF Lang- und Kurzhanteltraining (8 LE)

Im Functional Training stellt das Üben mit freien Gewichten einen Schwerpunkt dar. So rücken statt moderner Studio Fitnessgeräte eher traditionelle Geräte, wie Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells, in den Vordergrund. Diese Fortbildung führt in die Benutzung der Langhantel ein, zeigt die grundlegenden Übungen, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum, um diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnahe vermittelt. Des Weiteren wird ein Ausblick auf das Gewichtheben gegeben.

Nr.	Termin	Ort
888/22	Sa, 03.12.2022	Hannover
Referent: Christoph Weber		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

„Funktional trainieren und kräftigen“ (8 LE)

Bei dieser Fortbildung erhalten alle Teilnehmenden die Einweisung in das standardisierte und ZPP-geprüfte Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“. Dieses Kursprogramm kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Gewichtskugeln, elastischen Übungsbändern und Koordinationstools. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frau als auch Mann geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und die eigene Ausdauer zu verbessern.

Nr.	Termin	Ort
854/22	So, 28.08.2022	Verden
Referent: Christoph Weber		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro



DTB-Kursleiter/in FASZIO® Grundausbildung Kompakt (38 LE)

Kompaktausbildung (38 LE) - Teil 1 + 2 werden an vier aufeinanderfolgenden Tagen absolviert.

Teil I:

- Umfangreiche fasziale Grundkenntnisse
- Vorstellung der sieben FASZIO® Strategien
- Modell der Fasziennetze
- Typologisches Faszientraining

Entdecken von ungewöhnlichen Bewegungsmöglichkeiten

- Förderung der Bewegungskompetenz und Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele
- Musterstunden

Teil II:

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge
- Ideen für den Einsatz des faszialen Trainings in Sport und Alltag
- Outdoor-Einheit zur kreativen Umsetzung in natürlicher Umgebung
- Releasing-Techniken mit den FASZIO® Bällen
- Praxisbeispiele
- Musterstunden
- Eigenverantwortliche Übungsentwicklung in Kleingruppen
- Supervision zur professionellen und selbständigen Umsetzung

Nr.	Termin	Ort
770/22	Mo, 21.03. - Do, 24.03.2022	Landesturnschule Melle
	Referentin: Heike Oellerich	

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 570,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 650,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 20,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 360,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 440,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 20,00 Euro

DTB-Fitnesstrainer/in Studio – Basismodul (60 LE)

Inhalte: Grundlagen Sportmedizin, Anatomie, Trainingslehre, Biomechanik, Gerätekenntnis und -training (Kraft- und Cardio-Geräte Grundpool), Grundlagen Functional Training, Grundlagen der Trainingsplanung und der Organisation des Trainingsbetriebes, Kompetenzen eines Trainers – Trainerverhalten, Trainingsplanung und Trainingsbetreuung; Betreuung der Teilnehmenden, Handling von Trainingsplänen.

Nr.	Termin	Ort
720/22	Mo, 14.03. - Fr, 18.03.2022	Landesturnschule Melle
	Referentin: Michaela Oltmanns	

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 770,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 860,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 30,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 480,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 570,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 30,00 Euro

DTB-Fitnesstrainer/in Studio – Aufbaumodul (50 LE)

Inhalte: Mobility, Stretching, Faszientraining, Core & Stability, Gerätekenntnis und -training (Variationen, Seilzug, Kurz und Langhantel, Kettlebell, TRX), Screenings (Kraft, Verkürzung, Ausdauer, Koordination, Functional), Zielgruppentraining und Kontraindikationen, Ernährung, Trainingslehre und Trainingsplanung (ILB, Maximalkrafttests, sanftes Krafttraining und Erstellung von Trainingsplänen), Prüfungsvorbereitung und Lehrproben.

Nr.	Termin	Ort
721/22	Mo, 27.06. - Fr, 01.07.2022	Landesturnschule Melle
	Referentin: Michaela Oltmanns	

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 695,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 785,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 30,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 405,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 495,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 30,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich



DTB-Fitnesstrainer/in Studio – Prüfung (10 LE)

Die Lernerfolgskontrolle besteht aus folgenden Teilen: Theoretische Prüfung und/oder Prüfungsgespräch; Praktische Prüfung.

Nr.	Termin	Ort
722/22	Sa, 10.09.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Michaela Oltmanns

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 130,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 160,00 Euro

DTB-Master-Fitnesstrainer/in Studio – Functional Fitness & Athletik – (25 LE)

Inhalte: Advanced Exercises – erweitertes Übungsrepertoire, Warm Up, Mobility, Movement preps, Tools; Programming – individuelle Trainingspläne, Periodisierung, Analyse, WODs; Screens & Corrective Exercises – Übungsanweisungen, Korrekte Ausführung und Korrektur, FMS; Athletik für Einzelpersonen & Mannschaften – Sportvorbereitung, Verletzungsprophylaxe, Athletik; spezielle Krafttrainingsmethoden (Leistungssport und Fitness) und unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen.

Nr.	Termin	Ort
723a/22	Mo, 10.10. – Mi, 12.10.2022	Landesturnschule Melle

Referent: Chris Löffler

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



DTB-Master-Fitnesstrainer/in Studio – Gesundheitstraining & Prävention – (25 LE)

Inhalte: Prävention für Spezielle Risikogruppen; Trainingssteuerung und Geräteeinsatz/Übungsauswahl bei gesundheitlichen Einschränkungen; Aufbautraining nach Sportverletzungen; Spezielle Zielgruppe der Älteren; Ernährung für spezielle Zielgruppen; Sensomotorisches Training – Stufenmodell; Fallstudien und unterrichtsbegleitende Lernerfolgskontrollen.

Nr.	Termin	Ort
723b/22	Mi, 12.10. – Fr, 14.10.2022	Landesturnschule Melle

Referent: Chris Löffler

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Master-Fitnesstrainer/in Studio – Prüfung (10 LE)

Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat mit dem Abschluss „DTB-Master-Fitnesstrainer/in Studio“.

Nr.	Termin	Ort
723c/22	Sa, 03.12.2022	Landesturnschule Melle

Referent: Chris Löffler

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 130,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 160,00 Euro



Groupfitness



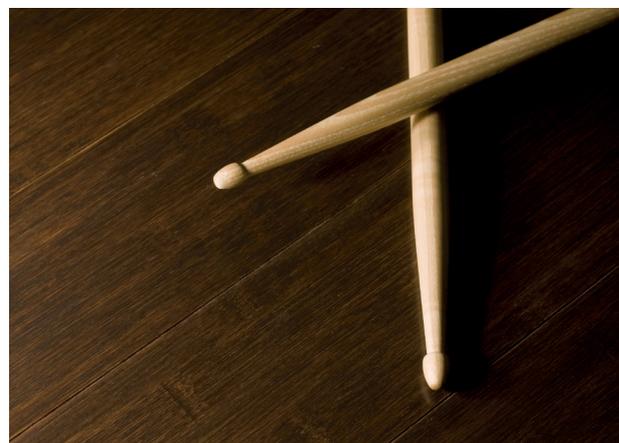
AROHA®-Instructor/in (15 LE)

In dieser Weiterbildung lernst DU das faszinierende Konzept von AROHA® kennen. Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.

Nr.	Termin	Ort
735/22	Sa, 21.05. – So, 22.05.2022	Verden

Referentin: Stefanie Manig/AROHA®-Team

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 290,00 Euro
 Sonstige: mit V./Ü.: 345,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro
 SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 195,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 250,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro



Drums Alive®-Instructor/in (15 LE)

Drums Alive® – das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten, wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Vorgestellt und erarbeitet wird ein neuer innovativer Weg, wie Trommeln und Tanzen, propriozeptives, Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie sanfte Bewegung mit anderen Fitnessmodalitäten kombiniert werden können.

Nr.	Termin	Ort
719/22	Sa, 26.03. – So, 27.03.2022	Landesturnschule Melle

Referentinnen: Sharon und Frauke Jackson

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 290,00 Euro
 Sonstige: mit V./Ü.: 345,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro
 SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 195,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 250,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

KAHA® Instructor/in (15 LE)

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, Aroha und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

Nr.	Termin	Ort
737a/22	Sa, 26.03. – So, 27.03.2022	Hannover
Referentin: Stefanie Manig/KAHA®-Team		
737b/22	Sa, 15.10. – So, 16.10.2022	Hannover
Referentin: Stefanie Manig/KAHA®-Team		

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 290,00 Euro
 Sonstige: mit V./Ü.: 345,00 Euro
 SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 195,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 250,00 Euro



Yoga

DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 1 „Das Feuer erwecken – Der Facettenreichtum des Hatha-Yoga“ (25 LE)

Inhalte: Geschichte, Hintergründe und philosophische Grundlagen; Der achthgliedrige Yogapfad nach Patanjali, Grundlagen des Hatha Yoga; Die Bedeutung der Wahrnehmung im Yoga Unterricht; Grundhaltung (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas/Flows); Formen der Asana Praxis (dynamisch, statisch); Hinführungsübungen zum Sonnengruß und Sonnengrußmodifikationen; Grundlagen der Yoga Atmung, Asana Analyse, Tiefenentspannung; Modellstunden.

Nr.	Termin	Ort
705/22	Fr, 04.03. – So, 06.03.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 2 „Energie im Fluss – Yoga rund um die Wirbelsäule“ (25 LE)

Inhalte: das Chakrasystem: Energieanatomie (Nadis, Prana)

Nr.	Termin	Ort
706/22	Mi, 27.04. – Fr, 29.04.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich

DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 3 „Zur Ruhe kommen – Mit Yoga ins Gleichgewicht“ (25 LE)

Inhalte: Anahata Chakra (Weite im Herzraum), Stundenanalyse; Vishuddha Chakra (Übungen für Hals, Nacken, Schulterbereich); Ajna Chakra (Gleichgewichtshaltungen, Umkehrstellungen); themenbezogene Entspannungs- und Visualisierungsübungen; Yoga Nidra (der yogische Heilschlaf); Asana Analyse (Stand, Rückbeugen, Rotationen, Umkehrhaltungen); Symbolik und Bedeutung der praktizierten Asanas; Entspannung: westliche und östliche Ansätze und Sichtweisen; die Gunas: Manifestationen der Energien.

Nr.	Termin	Ort
707/22	Fr, 24.06. – So, 26.06.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 4 „Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Yoga unterrichten und anleiten“ (25 LE)

Inhalte: Vinyasa Krama: In sinnvollen Schritten zu einem Asana/Karana Stundenbild; Bedeutung von Hinführungs- und Vorbereitungsübungen; Methodik und Didaktik im Yoga Unterricht, allgemeine Formen des Yoga Unterrichts; Ansätze zur Gestaltung, Konzeption und Aufbau einer Yogastunde; Anleiten im Unterricht: Bedeutung von Sprache und Stimme; Modellstunden: Gleichgewichtshaltungen und Energiefluss; Unterrichtsprinzipien und -techniken, Stundenanalyse, Lehrproben.

Nr.	Termin	Ort
708/22	Fr, 26.08. – So, 28.08.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Kursleiter/in Yoga, Stufe 5 „Den Gipfel erklimmen – Supervisionskurs“ (20 LE)

Inhalte: Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen an die Ausbildungsleitung; Praktische Lehrprobe; Supervision der Teilnehmenden und individuelles Coaching; Feedback durch die Ausbildungsleitung und gemeinsamer Abschluss.

Nr.	Termin	Ort
709/22	Mo, 03.10. – Mi, 05.10.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 265,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 305,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 210,00 Euro

Weiterbildung zum/zur DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 1 – Yoga Adjustments (25 LE)

Inhalte: Allgemeine Formen der Unterstützung (Hilfsmittel, Berührung, verbal); Intensive Asanapraxis: Kursreihen, in denen aktiv erlebt werden kann, wie sich Adjustments anfühlen und wie sie in Folge als aktiver Part ausgeführt werden; Formen der Partnerarbeit (beide aktiv/aktivpassiv); Energie- und Sensibilisierungsübungen; Entspannung und Meditation.

Nr.	Termin	Ort
710/22	Fr, 11.02. – So, 13.02.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Kerstin Bornemann

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



Weiterbildung zum/zur DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 2 – Weiterführende Asana-Variationen (25 LE)

Inhalte: Einführung und Variationen von Umkehrhaltungen; Standhaltungen und Rotationen; Fortgeschrittene Balancehaltungen; Kraft und Stützübungen (und schrittweise Hinführung zur eigenen Unterrichtspraxis); Komplexe Karana Varianten; Heldenserie; Einführung in die Bhagavadgita; Entspannung und Meditation.

Nr.	Termin	Ort
711/22	Fr, 25.03. – So, 27.03.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Kerstin Bornemann

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

Mastermodul Yoga & Philosophie: II – Yoga im Kontext der Bhagavadgita (25 LE)

Dieses Mastermodul greift die Lerninhalte aus dem Aufbaukurs 2 der Weiterbildung zur DTB Yogalehrerin bzw. zum DTB-Yogalehrer (220 LE) auf. Aufbauend auf der Rahmenhandlung der Bhagavadgita und anderer klassischer Schriften werden die vier Yoga-Wege als Mittel der Befreiung vermittelt. Eine Mischung aus Themenstunden, Textstudium, praktischen Übungen, Meditation und Selbsterforschung erläutert und begleitet jeden der vier Wege und macht sie erfahrbar.

Nr.	Termin	Ort
760b/22	Fr, 06.05. – So, 08.05.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub wird aktuell beantragt.

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

Weiterbildung zum/zur DTB-Yogalehrer/in – Aufbaukurs 3 – Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga (25 LE)

Inhalte: Pranayama: Samana, Langhana, Brmhana betont, Bedeutung und Techniken von Kumbhaka (Atemleere/Atemfülle), Bandhas, Feinstoffphysiologie: Pancha Kosha (5 Hüllen) und Pancha Vayu (Aspekte des Prana).

Nr.	Termin	Ort
712/22	Fr, 17.06. – So, 19.06.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Kerstin Bornemann

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

Mastermodul Yoga & Philosophie III: „Yoga & Alignment“ (25 LE)

Die innere und äußere Ausrichtung in Bezug auf die Yoga-Praxis steht in diesem Modul im Fokus. Die eigene Asanapraxis wird verfeinert und vertieft in Hinblick auf die physische und mentale Ausrichtung und Positionierung. Durch das vergleichende Studium klassischer, philosophischer Yogatexte, deren Übereinstimmungen und Unterschiede, wird die innere Ausrichtung und Intension in Bezug auf die Yoga-Praxis und auf den eigenen Yoga-Weg erforscht und erweitert.

Nr.	Termin	Ort
760c/22	Fr, 15.07. – So, 17.07.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

Bildungsurlaub wird aktuell beantragt.

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

Weiterbildung zum/zur DTB-Yogalehrer/in – Supervision (20 LE)

Inhalte: Abgabe der Stundenausarbeitungen; Eigene Präsentation einer Stundenphase; Feedback, Supervision und Coaching durch die Ausbildungsleiterin oder den Ausbildungsleiter und gemeinsamer Abschluss.

Nr.	Termin	Ort
713/22	Fr, 26.08. – So, 28.08.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 265,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 305,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 210,00 Euro

Mastermodul Yoga & Philosophie: Supervision (25 LE)

Supervision der drei Mastermodule Yoga & Philosophie. Alle Module eines Themenblocks und die dazugehörige Supervision müssen an einem Standort bzw. dem/der gleichen Referent*in absolviert werden.

Nr.	Termin	Ort
760d/22	Fr, 18.11. – So, 20.11.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Christiane Jaschiniok

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 265,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 305,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 210,00 Euro



Pilates

DTB-Trainer Pilates, Stufe 1 „Pilates kennen lernen – Powerhouse, Muskeln und Methoden“ (25 LE)

Inhalte: Joseph Pilates und seine Geschichte; Bewegungsprinzipien der Pilates-Methode; Das Powerhouse und seine Muskulatur; Erlernen der Atemtechnik; Ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm; Die Integration der Übungen in den Unterricht; Erweiterung des Übungsprogramms durch Einbeziehung des Pilates Balance-Ball.

Nr.	Termin	Ort
700/22	Mo, 14.02. – Mi, 16.02.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Helena Wiebe

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 2 „Pilates aufbauen – das Übungsprogramm erweitern“ (25 LE)

Inhalte: Erweitertes Übungsprogramm; Pilates Anatomie; Der Einsatz von Kleingeräten; Stundenaufbau und Lehrverhalten; Lernkontrolle.

Nr.	Termin	Ort
701/22	Mo, 25.04. – Mi, 27.04.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Helena Wiebe

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 4 „Gesundheitsfördernd und vielfältig – Gesundheits-Know-how“ (25 LE)

Inhalte: Wie gestalte ich eine harmonische Pilates-Stunde mit einem gelungenen Stundeneinstieg und einem passenden Stundenabschluss; Erarbeiten von Bewegungsverbindungen: Pilates Flow; Kontraindikationen und Risikogruppen; gesundheitsfördernde Aspekte des Pilates Trainings; Kraftaufbau und Stabilisation; Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung zur Prüfungsvorbereitung; Vergabe der Supervisionsthemen.

Nr.	Termin	Ort
703/22	Mo, 19.09. – Mi, 21.09.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Helena Wiebe

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 3 „Schritt für Schritt in die eigene Unterrichtspraxis – Pilates unterrichten und anleiten mit Pilates Equipment“ (25 LE)

Inhalte: Vertiefung der Basisübungen; Einführung, Entwicklung und methodischer Aufbau von Pilates-Übungen im mittleren und höheren Level; Einführung von typischem Pilates-Equipment, wie zum Beispiel Pilates-Rolle, Pilates-Circle, Sitzball. Erweiterung des Übungsrepertoires durch das Hinzunehmen der Geräte und zur Entwicklung neuer Stundenformate; Methodik: Wie baue ich Übungen an, wie baue ich sie langsam auf?, Vermittlung von methodischen Reihen; Pilates Trainingslehre – wie erreichen meine Teilnehmenden einen fortlaufenden und dauerhaften Trainingserfolg; Weiterführende Anatomie; Übungen professionell instruieren; Haltungs- und Bewegungsfehler bei der Durchführung des Trainings erkennen und gezielt korrigieren; Aufbau einer Pilates Stunde; Ideenpool für den Stundenbeginn; Modellstunden; Kurze Lehrprobe mit individueller Rückmeldung.

Nr.	Termin	Ort
702/22	Mo, 06.06. – Mi, 08.06.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Helena Wiebe

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Trainer/in Pilates, Stufe 5 „Das Ziel vor Augen – Supervisionskurs“ (20 LE)

Inhalte: Abgabe der schriftlichen Stundenausarbeitungen vorab; Supervision der Teilnehmenden, individuelles Coaching; Praktische Lehrprobe; Gemeinsamer Abschluss der Ausbildung.

Nr.	Termin	Ort
704/22	Mo, 21.11. – Mi, 23.11.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Helena Wiebe

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 265,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 305,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 210,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich

Ruhe, Achtsamkeit & Entspannung

Stoffwechsel-Trainer/in (15 LE)

In dieser Fortbildung stehen Einblicke in die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels und Methoden der Diagnostik im Mittelpunkt. Praxisnahe Tipps und Tricks zur Optimierung der Ernährung und des Trainings für eine gezielte Gewichtsreduktion runden diese spannende Fortbildung ab. Im Theorieteil wird alles Wichtige zum Thema Stoffwechsel und Ernährung vermittelt, im praktischen Teil geht es um gezieltes Fettstoffwechseltraining, wie z. B. Intervall oder Tabatatraining.

Nr.	Termin	Ort
714/22	Sa, 10.09. - So, 11.09.2022 Referent: Adriano Valentini	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: 294,00 Euro,

Sonstige: 329,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

SHTV-Mitglieder: 199,00 Euro,

Sonstige: 234,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

Kursleiter/in Meditation – Teil 1 (20 LE)

Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Einfach mal nichts tun und wieder auftanken. Seit tausenden von Jahren nutzt die Menschheit dazu verschiedenste Meditationsformen, um diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) meditiert seit 1994 täglich mehrere Stunden und möchte in dieser Ausbildung seine Erfahrungswerte nutzen, um Interessierte darin zu schulen, Kursleiterin oder Kursleiter für Meditation zu werden und auch für sich selbst diese innere Kraft zu entdecken. Die Ausbildung in Theorie und Praxis findet im Schulungs- und Meditationszentrum in Kirchhatten im Oldenburger Land statt, eine Stätte der Ruhe und Achtsamkeit. Die Gesamtausbildung beginnt mit diesem Schnupperwochenende und schließt nach insgesamt 120 Unterrichtseinheiten in vier Blöcken mit einem Zertifikat „Kursleiter/in Meditation“ ab.

Nr.	Termin	Ort
754a/22	Sa, 05.03. - So, 06.03.2022 Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)	Online-Veranstaltung
754b/22	Sa, 09.07. - So, 10.07.2022 Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)	Kirchhatten
754c/22	Sa, 12.11. - So, 13.11.2022 Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 190,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich



Kursleiter/in Meditation – Teil 2 (50 LE)

Nach dem ersten Schnupperwochenende setzt sich die Ausbildung zum „Kursleiter Meditation“ mit dem großen Ausbildungsblock von fünf Tagen fort. Aufbauend auf den Techniken des Schnupperwochenendes wird den Teilnehmenden vor allem ein tieferer Einblick in die Chakrenlehre und die Leitung von Meditationslehrgängen gegeben. Verschiedenste Partnerübungen, Gesprächsführungen, geführte und stille Meditationen werden thematisiert.

Nr.	Termin	Ort
755/22	Mo, 23.05.2022 - Fr, 27.05.2022 Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)	Kirchhatten

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 425,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 445,00 Euro

Kursleiter/in Meditation – Teil 3 (20 LE)

Im dritten kleinen Ausbildungsblock wird die Chakrenlehre mit den höheren Chakren weiter vertieft, und es werden die Kernaussagen der großen heiligen Schriften und Meister erörtert. Das Abschlusswochenende mit der schriftlichen und praktischen Überprüfung wird intensiv vorbereitet.

Nr.	Termin	Ort
756/22	Sa, 27.08. - So, 28.08.2022 Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)	Kirchhatten

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 170,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 190,00 Euro

DTB-Kursleiter/in Entspannungstechniken (25 LE)

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressprophylaxe und -bewältigung. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Entspannungstechniken, wie es Menschen gibt. Diese Ausbildung bietet einen umfangreichen Einblick in die Vielfalt der Entspannungstechniken und wie Du sie vermittelst. Techniken für den Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen vorgestellt und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden erlebbar gemacht.

Nr.	Termin	Ort
730/22	Mo, 04.07. – Mi, 06.07.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Jana Scharr

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



Kursleiter/in Reiz, Ruhe, Stille (25 LE)

In der heutigen Zeit der stressigen Industriegesellschaften gibt es eine wahre Reizüberflutung, die nicht in Gänze verarbeitet werden kann. Zusätzlich werden Körper und Geist durch fehlende Bewegung und/oder Schlafmangel in Mitleidenschaft gezogen. Durch eine etwas andere Betrachtungsweise sollen diese Themen neu entdeckt und das Training und die Regeneration anders gestaltet werden.

Nr.	Termin	Ort
715/22	Mi, 15.06. – Fr, 17.06.2022	Landesturnschule Melle

Referent: Chris Löffler

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Kursleiter/in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (25 LE)

In der gesundheitlichen Prävention rückt das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund, denn Stress empfindet heutzutage nahezu jeder – zumindest zeitweilig. Er führt zu physiologischen und psychologischen Reaktionen unseres Körpers und kann langfristig zu Erschöpfung und Krankheit führen. In dieser Ausbildung wird vermittelt, wie gestresste Menschen durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining wieder ins Gleichgewicht kommen können. Die systematische Kursgestaltung für Gruppen und das Training mit Einzelpersonen werden hierzu erläutert und in Modellstunden vorgestellt. Das Beherrschen dieser Techniken ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Stress und das Erleben von mehr Lebensfreude und positiver Energie

Nr.	Termin	Ort
734/22	Mi, 06.07. – Fr, 08.07.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Jana Scharr

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



Schwangerschaft und Babys



DTB-Kursleiter/in Fit in der Schwangerschaft (15 LE)

Oftmals sind Frauen in der Schwangerschaft verunsichert, wissen nicht welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie diese betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich, sich einer Gruppe anzuschließen, die eine qualifizierte und vertrauenswürdige Kursleitung hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Kraft, Beweglichkeit und auch das Herz-Kreislauf-System werden auf sanfte Art und Weise angesprochen.

Nr.	Termin	Ort
716/22	Sa, 07.05. - So, 08.05.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Claudia Fiedler

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 264,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 299,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 169,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 204,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 10,00 Euro

DTB-Kursleiter/in „Babys in Bewegung Kompaktkurs“ (40 LE)

Babys erobern über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses „Babys in Bewegung – mit allen Sinnen“. Entwickelt von Cornelia Lohmann (Entspannungspädagogin, Familienbegleiterin, PEKIP Gruppenleiterin). Die Weiterbildung gliedert sich in zwei Module: Modul 1: Das Baby von drei bis sechs Monaten; Modul 2: Das Baby von sechs bis zwölf Monaten.

Nr.	Termin	Ort
732/22	Fr, 01.07. - Mi, 06.07.2022	Online-Veranstaltung
	Mo, 04.07. - Di, 06.07.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Manuela Weschenfelder

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 595,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 515,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 20,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 420,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 340,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 20,00 Euro

Gesundheitsorientierte Fitness

Rückenfitness heute für die Zielgruppe 50 plus – Programm 2022 (8 LE)

In diesem Tagesworkshop dreht sich die Welt um die Rückenfitness-Klassiker. Altbewährte Übungen werden verändert, ergänzt und integriert u.a. aus den Bereichen Alltagstraining, Funktionstraining, Gleichgewichtsschulung sowie dem Body Mind-Bereich. Dabei stehen die Teilnehmenden aus der Zielgruppe 50plus im Vordergrund, was bei den Übungsvariationen berücksichtigt wird.

Nr.	Termin	Ort
808/22	So, 13.02.2022	Hannover

Referentin: Anke Haberlandt

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Rücken und Gelenke- Modellstunden für gesunde Gelenke (8 LE)

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen zu Abnutzung und Überbelastungen des Bewegungsapparats und äußern sich nicht nur in Rückenbeschwerden, sondern auch in schmerzenden und unbeweglichen Gelenken. Die beiden Modellstunden zeigen Übungen und Möglichkeiten auf, um die Wirbelsäule, Schultern, Hüfte, Knie sowie Hand- und Fußgelenke zu kräftigen, zu mobilisieren und zu entlasten. Praktisch einsetzbar in allen Kursen und für Teilnehmende jeden Alters.

Nr.	Termin	Ort
817/22	Sa, 26.02.2022	Hannover

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Beckenboden trifft Workout (8 LE)

Der Beckenboden vermittelt uns jeden Tag das Gefühl des Getragen seins und unterstützt durch den Dialog der Schwerkraft die Aufrichtung. In einem kraftvollen Workout, aus verschiedenen Ausgangsstellungen mit kurzen und langen Hebeln nehmen wir den Beckenboden wahr, als Auslöser der Bewegung und somit als Kraftquelle. Durch die Integration des Beckenbodens in komplexen Bewegungen werden die Bewegungen exakt ausgeführt und klar spürbar.

Nr.	Termin	Ort
822/22	So, 20.03.2022	Hannover

Referentin: Ulla Häfelinger

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich



Training bei Arthrose/Osteoporose im FitnessStudio (8 LE)

Bei dieser Tagesfortbildung dreht sich alles um das Training im Studio rund um die Beschwerdebilder Arthrose und Osteoporose. Propriozeptives Training, Krafttraining und Möglichkeiten, ein ILB (individuelles Leistungsbild) durchführen zu können, werden aufgezeigt und viel in eigener Praxis ausprobiert.

Nr.	Termin	Ort
828/22	So, 24.04.2022	Dinklage

Referentin: Michaela Oltmanns

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Walken & Wandern – das perfekte Fettstoffwechseltraining (8 LE)

Es gibt viele Gründe, weshalb sich Menschen für Outdoorsportarten, wie Walking oder Wandern, entscheiden. Einer der Hauptgründe jedoch ist die Fettverbrennung. Wie der Fettstoffwechsel funktioniert, und weshalb aerobes Ausdauertraining so effektiv ist, wissen aber nur die Wenigsten.

Nr.	Termin	Ort
831/22	Sa, 14.05.2022	Verden

Referent: Adriano Valentini

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Immun Booster Workout (8 LE)

Körperliche Bewegung stärkt nachweislich das Immunsystem. Erlebe in Theorie und Praxis, wie Du eine Ausdauer, Krafttrainings- und Entspannungs-Class entsprechend wissenschaftlicher Erkenntnisse intelligent und sinnvoll gestalten und umsetzen kannst!

Nr.	Termin	Ort
841/22	Sa, 18.06.2022	Göttingen

Referent: Andreas Goller

Nr.	Termin	Ort
890/22	Sa, 10.12.2022	Verden

Referent: Andreas Goller

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Wirbelsäulengymnastik – „Strecker-Ketten“ (8 LE)

Haltung ist Gegenkraft zur Schwerkraft! Ein Rückenkurs muss neben funktionsgymnastischen und mobilisierenden Übungen vor allem aufrichtende Bewegungsangebote machen. Erlebe in Theorie und Praxis, wie Du mit sinnvollen Übungen die aufrechte Haltung sinnvoll und nachhaltig unterstützen kannst.

Nr.	Termin	Ort
844/22	So, 19.06.2022	Göttingen
Referent: Andreas Goller		
891/22	So, 11.12.2022	Verden
Referent: Andreas Goller		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

FasciaReading in Movement by FASZIO® (8 LE)

Die Faszie eines Menschen erzählt uns eine spannende Geschichte über den körperlichen und geistig mentalen Zustand einer Person. FasciaReading ist eine Lesart, die den Körper in seiner Funktion und in seinem Ausdruck betrachtet. Diese Fortbildung gibt einen Eindruck darüber, wie anhand von Über- und Unterspannungen sowie Bewegungs- und Haltungsmustern Rückschlüsse auf körperliche Überlastungen und emotionale Erfahrungen gezogen werden können. Mögliche Lösungsansätze zur individuellen Umsetzung werden vorgestellt. Knack mit FASZIO® den Fasziencode!

Nr.	Termin	Ort
845/22	So, 19.06.2022	Verden
Referent: Ferdinand Jeske (FASZIO®-Team)		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Rückentraining Ost West (8 LE)

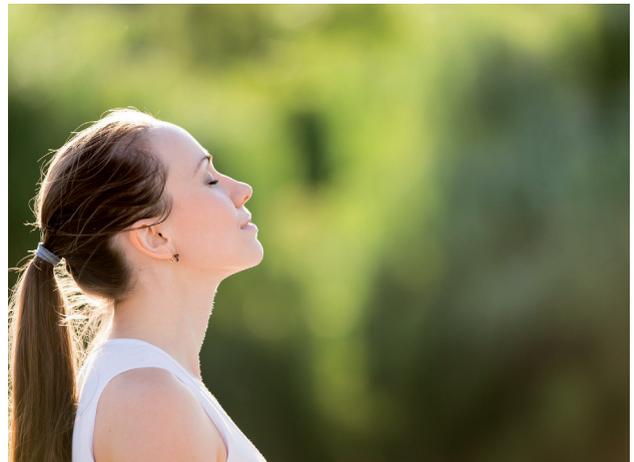
Bei Beschwerden am Bewegungsapparat ist der Rücken am meisten betroffen. Die westliche Herangehensweise hat da schon viele wertvolle Ansätze gefunden, um diese zu beheben. Mit Therapie, Training und Weiterem sind zahlreiche Probleme schon verschwunden. Die östliche Herangehensweise mit energetischen Aspekten setzt da an, wo die westliche nicht mehr weiterkommt und ergänzt somit die Betrachtung und Bearbeitung der Beschwerden.

Nr.	Termin	Ort
855/22	Sa, 03.09.2022	Landesturnschule Melle
Referent: Chris Löffler		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

**Anmeldung bis drei Werktage
vor Lehrgangsbeginn möglich**

**Bewegen und Pflegen (8 LE)**

Wie sauber sind Deine Bewegungen, und wie sehr achtest Du auf die Übungen, die Du absolvierst? Das Nervensystem und der Körper haben ein inniges Verhältnis zueinander, und das kann durch einen neu-zentrierten Übungsansatz bereichert werden. Mit verschiedenen Sinnen wirst Du gefördert und gefordert, Dein Verhältnis zwischen Kopf und Körper wieder zu pflegen.

Nr.	Termin	Ort
861/22	So, 04.09.2022	Landesturnschule Melle
Referent: Chris Löffler		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Functional Stool – Hockergymnastik in völlig neuem Gewand (8 LE)

Der Hocker ist das vielseitigste und gleichzeitig verkannteste Fitness Equipment. Vermittelt werden drei ganz unterschiedliche Masterclasses rund um den Hocker: Functional Stool intense, Functional Stool Best Ager, Functional Stool Mobility.

Nr.	Termin	Ort
862/22	So, 04.09.2022	Verden
Referent: Andreas Goller		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Ganzheitliches Rücken- und Fitnessstraining 2022 (8 LE)

Kursangebote im Bereich Wirbelsäulengymnastik und Bodystyling erfreuen sich bei den Kursteilnehmenden großer Beliebtheit. Gerade deshalb ist in diesen Stundenprofilen Abwechslung und Kreativität gefragt, sowie die Möglichkeit, das Übungsangebot an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden adäquat anzupassen. In diesem Workshop werden die ganzheitlichen Aspekte des Trainings in den Vordergrund gerückt: körperliche und mentale Fitness, Entspannung und Wohlbefinden.

Nr.	Termin	Ort
864/22	Sa, 10.09.2022	Verden
Referentin: Anke Haberlandt		
886/22	Sa, 26.11.2022	Online-Veranstaltung
Referentin: Anke Haberlandt		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Functional Training & Fitnessstraining Studio

Funktionelle Trainingstools im HIT Training (8 LE)

Die Tagesfortbildung zeigt, wie vielseitig HIT Training sein kann. Eine Vielzahl an Trainingsmethoden, Screenings und bekannte Handgeräte aus dem Functional Training werden vorgestellt und garantieren bunte Praxiseinheiten!

Nr.	Termin	Ort
815/22	Sa, 19.02.2022	Verden

Referentin: Michaela Oltmanns

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Fitnessstudio meets Sporthalle (8 LE)

Für ein abwechslungsreiches Krafttraining benötigt man keine aufwendigen Kraftmaschinen. In der Sporthalle bietet sich eine Reihe von Möglichkeiten, gezielt einzelne Muskelgruppen zu trainieren. Als Geräte dienen Großgeräte, Kleingeräte, alte und neue Handgeräte, Widerstände, sowie das Körpergewicht. Theorie mit viel Praxis versprechen einen kurzweiligen Tag.

Nr.	Termin	Ort
816/22	So, 20.02.2022	Verden

Referentin: Michaela Oltmanns

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Fascia BootCamp: In- & Outdoor by FASZIO® (8 LE)

Warum trainieren wir nicht artgerecht?! Dieses Power Workout basiert auf natürlichen biologischen Steuerungs- und Funktionsprozessen für effektive motorische Kompetenzen. Die sogenannten Urbewegungen prägen mit kreativen und funktionellen Bewegungsmustern einen gesunden, straffen und leistungsstarken Körper. Unter Einbeziehung neuester Erkenntnisse über das fasziale Netzwerk werden Kraft, Mobilität und Ausdauer gleichermaßen anspruchsvoll gefordert. Bewegungs Skills für funktionelle Muskelentwicklung und Allround Fitness werden besonders im Hinblick auf die fasziale Kontinuität und Kraftübertragung athletisch trainiert.

Nr.	Termin	Ort
842/22	Sa, 18.06.2022	Verden

Referent: Ferdinand Jeske (FASZIO®-Team)

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich





Bodyweight Level-Training (8 LE)

Bodyweight Klassen – das Training mit dem eigenen Körpergewicht – stehen hoch im Kurs, und Chris ist Vorreiter in dieser Kursart. Die hohe Dynamik, die Konzentration auf den eigenen Körper und die beispielhafte Effektivität sind zweifelsfrei Vorteile dieser Kursart. Doch der Erfolg der Übungen steht und fällt mit der Differenzierung durch sinnvolle Levels, die ein Training in der gemischten Gruppe erlauben. Die Beispielstunden und deren Nachbesprechung geben alle Tools mit (Ansprache, Zeitsteuerung, Übungsauswahl, Variationsmöglichkeiten), die den Bodyweight Kurs zum Fest machen.

Nr.	Termin	Ort
835/22	So, 15.05.2022 Referent: Chris Harvey	Online-Veranstaltung
868/22	Sa, 01.10.2022 Referent: Chris Harvey	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Funktionelle/Fortgeschrittene Trainingsprogramme im Fitness-Studio (8 LE)

Raus aus geführten Mustern, rein in die Funktionalität. Funktionelles Training ist auch aus den Fitness-Studios nicht mehr wegzudenken, und somit ergeben sich viele neue und schöne Möglichkeiten in Screenings und fortgeschrittenen Trainingsplänen.

Nr.	Termin	Ort
885/22	So, 20.11.2022 Referentin: Michaela Oltmanns	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Natural Movement (8 LE)

Um den Körper fit zu halten, treiben wir Sport. Doch inwieweit passt der zu unseren natürlichen Bewegungsanlagen? Was sind überhaupt natürliche Bewegungen, und wie wende ich sie zum Auf- und Ausbau meiner Fitness an? Diesen Fragen und mehr gehen wir in diesem praxisorientiertem Lehrgang nach. Erhalte Tipps für Deine Kurse, und bewerte oftmals verrufene Übungen neu. Nutze fundamentale Bewegungsformen zum Training, und genieße die Natürlichkeit der körperlichen Bewegung. Kurz gesagt: „Use it or loose it!“

Nr.	Termin	Ort
892/22	Sa, 17.09.2022 Referent: Patrick Jochmann	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Kettlebell-Training (8 LE)

Ob Cross-Fitness im Park, Functional Training im Fitness-Studio oder dem Sport in den eigenen vier Wänden – die Kettlebell oder auch Kugelhantel ist zu einem treuen Trainingspartner geworden. Doch welche Möglichkeiten bietet die Kettlebell eigentlich gegenüber einer gewöhnlichen Hantel, und welche Übungen sollten in keinem Kettlebell Kurs fehlen. Diese und weitere Fragen werden im Workshop geklärt. Lerne die Basic-Übungen: Kettlebell Swing, Turkish Get Up, Kettlebell Squat.

Nr.	Termin	Ort
893/22	So, 18.09.2022 Referent: Patrick Jochmann	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Groupfitness

Power auf Dauer

Der Dauerbrenner mit viel Spaß und Energie! Trainerinnen und Trainer und Übungsleitende aus den Bereichen Aerobic und Fitness erhalten powervolle Tipps und Trends aus der Fitnessszene. Das Wochenende gestaltet sich sehr abwechslungsreich! Es ist für jeden Fitnessbegeisterten sicherlich etwas dabei. Geplanter Ablauf: Wählbare Workshops

Nr.	Termin	Ort
113/22	Fr, 16.09. - So, 18.09.2022	Landesturnschule Melle

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 80,00 Euro



Step Mix (8 LE)

Schweißtreibende Bewegungsmuster, verständliche Bewegungsfolgen und viel Spaß beim Training – so muss Step sein! Chris liefert drei verschiedene Beispielstunden, die zeigen, wie Du Deine Teilnehmenden in der heutigen Zeit dort abholst, wo sie stehen und auf die Aerobic Reise mitnimmst. Einmal frei von der klassischen Choreografie, einmal in Verbindung mit Workout und einmal angepasst an die Teilnehmenden, die „viel Schwitzen und wenig denken“ als Motto mitbringen.

Nr.	Termin	Ort
800/22	Sa, 22.01.2022	Göttingen
Referent: Chris Harvey		
806/22	Sa, 05.02.2022	Verden
Referent: Chris Harvey		
823/22	Sa, 02.04.2022	Hannover
Referent: Chris Harvey		
832/22	Sa, 14.05.2022	Online-Veranstaltung
Referent: Chris Harvey		
870/22	So, 02.10.2022	Landesturnschule Melle
Referent: Chris Harvey		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Fortgeschrittene Krafttrainingsmethoden (8 LE)

Ein GroupFitness Workout voller Supersätze, Negativ Wiederholungen, erzwungene Wiederholungen und mehr. Erlebe die fortgeschrittenen Methoden, die für neue Trainingsreize sorgen und für Trainerinnen und Trainer aber auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Motivationsschub bringen. Sofort umsetzbare Techniken, um die eigene Übungspalette zu erweitern.

Nr.	Termin	Ort
852/22	So, 10.07.2022	Verden
Referent: Chris Harvey		
801/22	So, 23.01.2022	Göttingen
Referent: Chris Harvey		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Classic Workout (8 LE)

Die klassische GroupFitness-Stunde bietet tolle Qualitäten: eine durchdachte Stundenstruktur, eine tolle didaktische Führung, eine immense Variabilität der Übungen für die gemischte Gruppe und gezielte Korrektur für eine exzellente Übungsausführung. Das alles wird so verpackt, dass die Musik zum Herz der Stunde wird. Chris lebt vor, wie zeitgemäß dieses Stundenformat ist und wie gut es Teilnehmenden in der heutigen Zeit tut, wenn die Power und Dynamik, die sie suchen mit Ruhe, Klarheit und Sicherheit vermittelt wird. Die Beispielstunden werden ausführlich nachbesprochen.

Nr.	Termin	Ort
809/22	So, 06.02.2022	Verden
Referent: Chris Harvey		
824/22	So, 03.04.2022	Hannover
Referent: Chris Harvey		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Tough Class 2022 (8 LE)

Tough Class bedeutet Functional Training in einem neuen Format für GroupFitness. Das neue Gruppen-Workout begeistert alle, denen bisher GroupFitness-Formate zu kompliziert, zu choreografisch, zu rhythmusorientiert oder zu tänzerisch waren und die sich, gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen. Tough Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining in Intervallbelastung. Man benötigt sein eigenes Körpergewicht und ein Flip Chart!

Nr.	Termin	Ort
826/22	Sa, 23.04.2022	Dinklage
Referentin: Michaela Oltmanns		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Fatburnertraining (8 LE)

In dieser Fortbildung erfährst Du, wie Du den Fettstoffwechsel durch Sport und Ernährung gezielt optimieren kannst. Im praktischen Teil geht es um klassische Kursformate, wie Step oder Aerobic Fatburner, aber auch aktuelle Trends, wie Intervalltraining (Tabata oder HIIT Training). Im Theorie teil wirst Du erfahren, wie unser Energiestoffwechsel funktioniert und wie Du ihn mit der richtigen Ernährung ankurbeln kannst.

Nr.	Termin	Ort
834/22	So, 15.05.2022	Verden

Referent: Adriano Valentini

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Workout Mix (8 LE)

Workout boomt, und das Motto lautet: viel Power und an die Grenze gehen! Chris liefert mit den Beispielstunden an diesem Tag Input für drei verschiedene Stundenbilder: die allgemeine Workout Stunde (Ganzkörper Training), die speziell Bauch-Einheit sowie Workout mit Cardio in einer Stunde. Effektive und gut dosierbare Übungen, die im Level System für die gemischte Gruppe umsetzbar sind, bringen hier den Erfolg

Nr.	Termin	Ort
856/22	Sa, 09.07.2022	Verden

Referent: Chris Harvey

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Dance around the world! Entdecke Dein Talent! (8 LE)

Lass Dich von kleinen Kostproben verschiedener Stile aus unterschiedlichen Kulturen inspirieren (z.B. Funky, Hip Hop, Flamenco, Modern Dance, Latin, Bollywood, etc.) und entdecke, welche(r) am besten zu Deinem Körper und Deiner Seele passt, kreierte Deinen eigenen persönlichen Stil!

Nr.	Termin	Ort
839/22	So, 22.05.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Manuela Venturin

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Fit Clix powered by DrumsAlive® (8 LE)

Eine Grundlagenausbildung für Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus dem Fitnessbereich Das Drums Alive® FIT CLIXX Instruktor Training kombiniert traditionelle Aerobic Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommels. Daher liegt der Schwerpunkt dieser Ausbildung in dem Erlernen des Trommels und Tanzens mit Drumsticks.

Nr.	Termin	Ort
877/22	So, 23.10.2022	Landesturnschule Melle

Referentinnen: Frauke und Sharon Jackson

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Fatburner Step (8 LE)

Erlebe eine Vielzahl von Ideen, wie Du das Thema Fatburner mit und ohne Step umsetzen kannst. Du wirst viele Ideen erhalten, nicht nur für Fatburner-Stunden, sondern auch für BBP, Workout oder Functional Class.

Nr.	Termin	Ort
859/22	Sa, 03.09.2022	Verden

Referent: Andreas Goller

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Die Welt der Intervalle (8 LE)

Diese Tagesfortbildung besteht aus 99 Prozent Praxis und dient als Ideengeber für HIT/hiit, Tabata, Tough Class, Stations, Zirkel und viele weitere Trainingsmethoden im Intervallbereich. Mit und ohne Equipment ist Schwitzen erwünscht!

Nr.	Termin	Ort
883/22	Sa, 19.11.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Michaela Oltmanns

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro



Body Mind – Pilates



Pilates mit Rolle und Redondoball (8 LE)

Der Einsatz von Kleingeräten und Geräten aus dem Pilatesmattentraining ist ein Gewinn. Im ersten Teil des Workshops werden Übungseinheiten mit der Pilates-Rolle ausgeführt und kennen gelernt, im zweiten Teil dreht sich alles um die Praxis mit dem Redondoball.

Nr.	Termin	Ort
802/22	Sa, 29.01.2022	Online-Veranstaltung
Referentin: Kerstin Bornemann		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Pilates – Potenziale entdecken! (8 LE)

Für die meisten Teilnehmenden ist es ein großer Gewinn, wenn sie die Grundübungen im Pilates gut beherrschen. Es ist eine Kunst, diese Übungen zum einen so klar zu vermitteln, dass sie gut verstanden und korrekt ausgeführt werden, zum anderen, Fehler zu erkennen und Korrekturen so zu äußern, dass sie angenommen werden. In dieser Fortbildung richten wir den Blick auf unsere Pilates Grundlagen, unsere Ausdrucksweise und darauf, wie wir spannend unterrichten und je nach Kenntnisstand variieren.

Nr.	Termin	Ort
821/22	Sa, 19.03.2022	Hannover
Referentin: Ulla Häfelinger		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Pilates – Praxistag mit Hanteln und Redondoball (8 LE)

Die Hanteln und der Pilates-Ball sind eine ideale Ergänzung, um das Training noch intensiver und effektiver zu gestalten. Gleichzeitig sind die Kleingeräte eine Herausforderung für das Gleichgewicht, für die Körperwahrnehmung, für die Koordination und die Tiefenmuskulatur.

Nr.	Termin	Ort
836/22	Sa, 21.05.2022	Hannover
Referentin: Helena Wiebe		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 75,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 95,00 Euro

Pilates – Der Faszien-Fitmacher (8 LE)

Ein gutes Pilates-Training spricht automatisch auch die faszialen Linien an und sorgt für ein gesundes, elastisch-kraftiges myofasziales Körpernetzwerk.

Nr.	Termin	Ort
838/22	So, 22.05.2022	Hannover
Referentin: Helena Wiebe		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 75,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 95,00 Euro



Pilates – Variationen 2022 (8 LE)

Drei Modellstunden mit verschiedenen Schwerpunkten: In „Pilates – Schwerpunkt Hüftgelenk“ – dreht sich alles um Übungsideen für Muskelkräftigung und Beweglichkeit rund um die Hüfte. „Pilates im Rhythmus“ – das Spiel mit dem Atemrhythmus oder mit dem Rhythmus eines Musikstückes geben neue Impulse im Pilates-Unterricht. Der Abschluss bildet ein „Fullbody Workout“, hier verbinden sich die Pilates-Prinzipien mit dem funktionellen Training, die Ergänzung von Pilates-Klassikern rundet die Stunde ab.

Nr.	Termin	Ort
819/22	Sa, 12.03.2022	Verden
Referentin: Anke Haberlandt		
840/22	Sa, 18.06.2022	Trappenkamp
Referentin: Anke Haberlandt		
887/22	So, 27.11.2022	Online-Veranstaltung
Referentin: Anke Haberlandt		

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

**Anmeldung bis drei Werktage
vor Lehrgangsbeginn möglich**

Pilates – Hinführung zur Zielübung (8 LE)

Dieser Tag ist gefüllt mit Ideen und Anregungen, um Deine Teilnehmenden kurz- und langfristig auf eine Zielübung vorzubereiten. Es geht um Kraft, Beweglichkeit, Bewegungsverständnis und Bewegungskontrolle. Die jeweilige Zielübung wird kleinschrittig aufgebaut und vorbereitet. Der Weg ist das Ziel.

Nr.	Termin	Ort
848/22	Sa, 02.07.2022	Göttingen

Referentin: Katharina Harvey

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Pilates – mit Beweglichkeit fortgeschrittene Übungen meistern (8 LE)

Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei? Es stimmt, dass Pilates die Beweglichkeit verbessern kann. Viele Pilates-Übungen benötigen jedoch ein hohes Maß an Beweglichkeit, um sie überhaupt korrekt auszuführen. Wie soll man aus diesem Teufelskreis herauskommen? Sammle Strategien, um Deine Beweglichkeit neben den klassischen Übungen zu erweitern, damit die Zielübungen gelingen und ihre Wirkung entfalten.

Nr.	Termin	Ort
878/22	Sa, 12.11.2022	Verden

Referentin: Katharina Harvey

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Pilates – Rotation als Schwerpunkt (8 LE)

An diesem Tag drehen und wenden wir die Gelenke. Wir erweitern durch vorbereitende Übungen, Mobilisation, Dehnungen und Kräftigung im Sinne der Pilates-Prinzipien das Bewegungsspektrum. Sei gespannt und motiviert, den Blick in verschiedene Richtungen zu werfen.

Nr.	Termin	Ort
850/22	So, 03.07.2022	Göttingen

Referentin: Katharina Harvey

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Pilates – Standfest (8 LE)

Hier dreht sich alles um Standübungen. Von der Körperhaltung über die Wahrnehmung bis hin zu Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit bieten Standübungen das Gesamtpaket in Sachen Körperintelligenz. Der Workshop ist sehr praxisnah und bietet Dir Hinweise und Korrekturen für Deine Gruppen zu Hause.

Nr.	Termin	Ort
881/22	So, 13.11.2022	Verden

Referentin: Katharina Harvey

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro



Pilates Prä- und Postnatal (8 LE)

Ist Pilates für Schwangere geeignet? Worauf muss ich als Kursleiterin achten? Welche Übungen eignen sich am besten? Gibt es Kontraindikationen? Ab wann dürfen Frauen nach einer Geburt wieder mit dem Training anfangen? Wie kann ich diese beiden Gruppen in meine normale Gruppe integrieren?

Nr.	Termin	Ort
851/22	So, 03.07.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Kerstin Bornemann

Nr.	Termin	Ort
875/22	So, 09.10.2022	Verden

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Yoga meets Pilates

In diesem Workshop werden klassische Pilates-Übungen in die Yogapaxis integriert. Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden klar erläutert sowie die Vorteile deutlich gespürt, die beide Bewegungssysteme für den Körper mit sich bringen. Somit erfährt die Yogastunde mehr Variationen, und es können neue Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Dieser Tag eignet sich sehr gut sowohl für Yogis als auch für Pilates-Übungsleitende. In der Unterrichtspraxis lassen sich damit auch Mixformate, wie Yogilates anbieten, die sowohl die Mitte stärken, als auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie mentale Stärke und Atmung schulen.

Nr.	Termin	Ort
884/22	So, 20.11.2022	Hannover

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro



Body Mind – Yoga



Yin Yoga – (D)ein Weg für mehr Entspannung und Beweglichkeit (8 LE)

Yin, der Weg der Ruhe und Stille im Yoga, bietet eine Praxis an, die sich stark von kraftvollen und dynamischen Yogaasanas unterscheidet. In zwei langen Modellstunden werden unterschiedliche Yin Yoga Positionen und ihre Alternativen gezeigt und erfahren, was es bedeuten kann „loszulassen“. Die Asanas werden drei bis fünf Minuten ohne Kraftaufwand gehalten, lösen Blockaden und stimulieren die Meridiane sowie die Faszienlinien. Dies führt zu mehr Beweglichkeit und vor allem zu mentaler Entspannung.

Nr.	Termin	Ort
803/22	So, 30.01.2022	Online-Veranstaltung

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Yoga & Stretching für Sportler (8 LE)

Die Beweglichkeit verbessern, Verletzungen vorbeugen, tiefere Atmung, mehr Fokussierung und mentale Stärke gewinnen – das alles ist möglich durch Yogaübungen, auch ohne einen speziellen Yogakurs besuchen zu müssen. Dieser Workshop zeigt Übungssequenzen auf, die Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter in ihre Kurse integrieren können. Dabei kann es sich um Turnerinnen und Turner handeln, die an ihrer Beweglichkeit arbeiten möchten, um Seniorinnen und Senioren, die ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen wollen, oder auch um Läuferinnen und Läufer, die durch einseitige Belastung eine stark verkürzte Bein- und Hüftmuskulatur haben. Praktisch einsetzbar für viele Trainerinnen und Trainer. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Nr.	Termin	Ort
818/22	So, 27.02.2022	Hannover

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Faszienyoga (8 LE)

Bei allen Yogastilen und Formen erfolgt bereits ein Faszientraining. In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Trainingsformen zum Faszientraining erläutert und vor allem in die klassische Yogapraxis umgesetzt. Damit entstehen neue Trainingsreize, andere Varianten, und individuelle Trainingsreize können gesetzt werden. Somit gibt es Methoden, um die „Unbeweglichen“ beweglicher zu machen und die „Beweglichen“ in ihrer Mitte zu stärken! Damit kann die Yogapraxis erweitert werden. Es können neue Körpererfahrungen gesammelt werden.

Nr.	Termin	Ort
849/22	Sa, 02.07.2022	Landesturnschule Melle
873/22	Sa, 08.10.2022	Verden

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro



Yin Yoga und restoratives Yoga (8 LE)

In diesem Workshop werden verschiedene Yin Yoga-Übungen vorgestellt und in der Praxis geübt. Außerdem werden die Idee von restorativen Yoga-Positionen besprochen und Stundenbilder zusammengestellt. Ein wunderbarer Workshoptag, um seinen Körper zu spüren, sich inspirieren zu lassen und ganz zu sich zu kommen.

Nr.	Termin	Ort
866/22	Sa, 17.09.2022	Hannover

Referentin: Jana Scharr

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Das Leben leben aus der Sicht eines Yogis (8 LE)

In Europa ist es eher unüblich, das Leben eines Yogis zu führen. Unsere Verknüpfung mit Yoga und Meditation ist eher mit Indien oder anderen weit entfernten Ländern verbunden. Ist es möglich, auch in Deutschland das Leben als Yogi zu führen? Welche Ziele strebt ein Yogi an, wie gestaltet sich das Leben eines Yogis inmitten unserer hektischen Gesellschaft. Yogi Vidyananda meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

Nr.	Termin	Ort
871/22	So, 02.10.2022	Kirchhatten

Referent: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Yoga meets Pilates

In diesem Workshop werden klassische Pilates-Übungen in die Yoga-praxis integriert. Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden klar erläutert sowie die Vorteile deutlich gespürt, die beide Bewegungssysteme für den Körper mit sich bringen. Somit erfährt die Yogastunde mehr Variationen, und es können neue Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Dieser Tag eignet sich sehr gut sowohl für Yogis als auch für Pilates-Übungsleitende. In der Unterrichtspraxis lassen sich damit auch Mixformate, wie Yogilates anbieten, die sowohl die Mitte stärken, als auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie mentale Stärke und Atmung schulen.

Nr.	Termin	Ort
884/22	So, 20.11.2022	Hannover

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Yoga Practice Day (8 LE)

Ein Tag, um sich endlich einmal ganz der eigenen Yogapraxis zu widmen! Im Tageszyklus wird der Tag begrüßt mit Meditation und Pranayama. Es folgen Asanas nach einem sanften Einstieg, die sich mit Dynamik und etwas Herausforderungen steigern. Zum Ende des Tages wird die Praxis wieder ruhiger, längere Dehnungen und Entlastungen folgen sowie eine tiefe Entspannung.

Nr.	Termin	Ort
882/22	Sa, 19.11.2022	Hannover

Referentin: Kerstin Bornemann

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
 Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro



Ruhe, Achtsamkeit & Entspannung

Detox der Atmung und Gedanken (8 LE)

Im Sinne der VUKA Welt ist der Alltag für uns eine große Herausforderung geworden. So viel zu tun und zu wenig Zeit, um es zu machen. Die Gedanken schießen von rechts nach links, und die Gesundheit bleibt auf der Strecke. Mit einer Entgiftung unserer Atmung und den Gedanken können wir der Gesundheit viel Gutes tun. Theorie mit praktischen Übungen für einen leichteren Alltag.

Nr.	Termin	Ort
804/22	Sa, 05.02.2022 Referent: Chris Löffler	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Die Zirbeldrüse – der Schlüssel für ein gesundes und langes Leben (8 LE)

Im dritten kleinen Ausbildungsblock wird die Chakrenlehre mit den höheren Chakren weiter vertieft, und es werden die Kernaussagen der großen heiligen Schriften und Meister erörtert. Das Abschlusswochenende mit der schriftlichen und praktischen Überprüfung wird intensiv vorbereitet.

Nr.	Termin	Ort
812/22	So, 13.02.2022 Referent: Yogi Vidyanda (Rainer Kersten)	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Basics in der Ernährung (8 LE)

Die Ernährung spielt eine ausschlaggebende Rolle für unsere Gesundheit. Als einer der Grundbausteine – neben regelmäßiger Bewegung – ist dieses Thema für die meisten Menschen zu einer unbewussten Gewohnheit geworden. Mit Blick auf die aktuellen Trends des Markts wird die große Welt der Ernährung in grundlegende Bestandteile zerlegt und näher betrachtet, um ein grundsätzliches Verständnis für die Wirkungsweisen im eigenen Körper zu erlernen. Mit einer zusätzlichen eigenen Kalorienerfassung und einer Gegenüberstellung machst Du die tägliche Aufnahme und Deinen eigentlichen Bedarf deutlich sichtbar.

Nr.	Termin	Ort
807/22	So, 06.02.2022 Referentin: Angelika Dechering	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro



Wohlfühlen und erholen (8 LE)

Dieser Workshop ist als Wohlfühlerlebnis gedacht. Vielseitige körperliche Entspannungs- und Regenerationselemente sowie mentale Techniken, wie z.B. Meditation, Atemübungen, fließende Bewegungen und Selbstmassagen, werden in der Theorie betrachtet und in der Praxis direkt ausprobiert.

Nr.	Termin	Ort
814/22	So, 13.02.2022 Referentin: Jana Scharr	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Meditation – eine uralte Wissenschaft (8 LE)

Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen die verschiedensten Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an, was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken, welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und aller Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Yogi Vidyanda meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

Nr.	Termin	Ort
810/22	Sa, 12.02.2022 Referent: Yogi Vidyanda (Rainer Kersten)	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Einweisung in das standardisierte Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“ (8 LE)

Bei dieser Fortbildung erhalten alle Teilnehmenden die Einweisung in das standardisierte und ZPP-geprüfte Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“. Dieses Kursprogramm kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Gewichtskugeln, elastischen Übungsbändern und Koordinationstools. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frau als auch Mann geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und die eigene Ausdauer zu verbessern.

Nr.	Termin	Ort
854/22	Sa, 28.08.2022 Referent: Christoph Weber	Verden

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich

Achtsamkeit für den Alltag (8 LE)

Bist Du Dir bewusst, was Du Moment für Moment tust? Ein Bewusstsein dafür zu schaffen, ist auch eine Frage des Trainings und kann täglich umgesetzt werden. Aspekte, wie Prinzip der Wandlung, oder Alltagsmethoden, wie Meditation, könnten Teil des neuen Trainingsplans für den Geist werden. Mit Deinem Bewusstsein im Hier und Jetzt zu sein, kannst Du eine eindrucksvolle Kraft entfalten und damit die Tür zu vielen neuen Möglichkeiten öffnen.

Nr.	Termin	Ort
847/22	Sa, 02.07.2022	Kirchhatten

Referent: Chris Löffler

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Stille, Meditation und Entspannung (8 LE)

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ganz nach innen zu tauchen und sich mit Meditation, der Kraft der Stille und Entspannung zu beschäftigen. Es werden Hintergründe zur Umsetzung und für das Anleiten einer Meditationseinheit vermittelt. Auch werden verschiedene Meditationstechniken vorgestellt. In der Praxis werden diese dann in Sitz- und Gehmeditationen geübt.

Nr.	Termin	Ort
867/22	So, 18.09.2022	Hannover

Referentin: Jana Scharf

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

„Funktional trainieren und kräftigen“ (8 LE)

Bei dieser Fortbildung erhalten alle Teilnehmenden die Einweisung in das standardisierte und ZPP-geprüfte Kursprogramm „Funktional trainieren und kräftigen“. Dieses Kursprogramm kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten wie Gewichtskugeln, elastischen Übungsbändern und Koordinationstools. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frau als auch Mann geeignet, um Bewegungen zu erlernen, eine Athletik zu erreichen und die eigene Ausdauer zu verbessern.

Nr.	Termin	Ort
854/22	So, 28.08.2022	Verden

Referent: Christoph Weber

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Atmung – ein Weg zur Selbstheilung (8 LE)

Die Atmung ist nicht nur das Lebenselixier des Menschen, sondern auch eine sehr gute Möglichkeit, um Beschwerden durch Atemübungen zu begegnen. In dieser Fortbildung sollen verschiedenste Atemtechniken mit und ohne körperliche Übungen in Theorie und Praxis erlebt werden, die unsere Selbstheilungskräfte anregen und unsere Beschwerden eindämmen können.

Nr.	Termin	Ort
869/22	Sa, 01.10.2022	Kirchhatten

Referent: Yogi Vidyanda (Rainer Kersten)

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Hör auf Dich selbst. Auf Deinen Körper. Nimm seinen Ratschlag an. (8 LE)

Erlebe die vielfältigen Facetten der Körperwahrnehmung! Warum es wichtig ist, sie zu praktizieren. Lerne in Deinem Körper zu sein und Deine Gefühle zu spüren. Erfahre, wie Du durch bewussten Bewegungs- und Atem-Flow Deinen Körper sofort verändern kannst. Manuela zeigt verschiedene Übungen, wie die Körperwahrnehmung in verschiedene Sportarten, Entspannungsmethoden und auch in den Alltag integriert werden können. Sei neugierig!

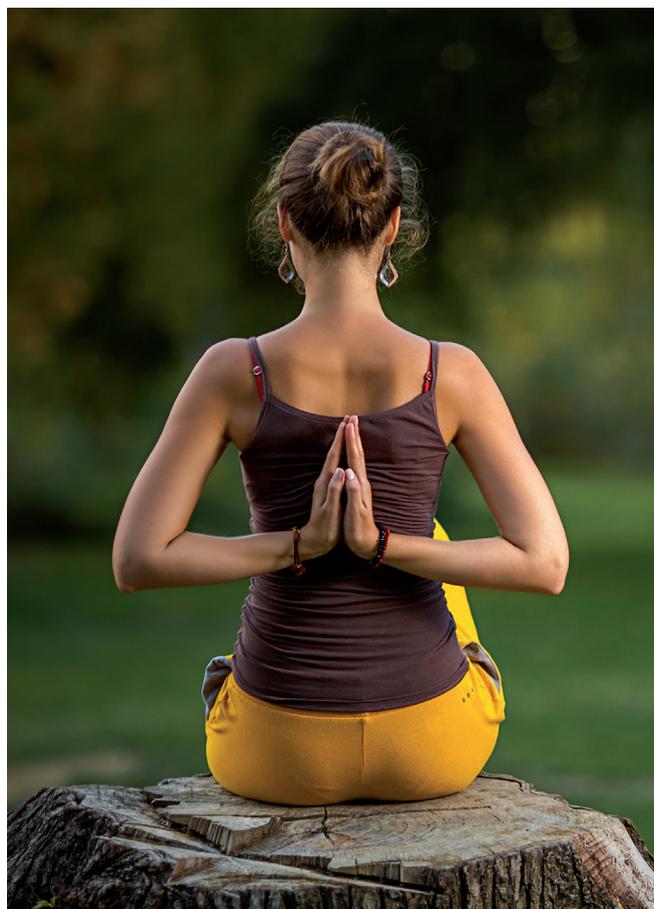
Nr.	Termin	Ort
837/22	Sa, 21.05.2022	Landesturnschule Melle

Referentin: Manuela Venturin

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich



Kinder



Drums Alive® Kids Beats (8 LE)

Neue Choreografien, neue Ideen für Spiele und Handclapping Games sowie Rhythmusspiele. Die Fortsetzung von Kids Beats ist da! Was ist Drums Alive® Kids Beats? Ein Programm von Drums Alive®, zugeschnitten auf Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren.

Nr.	Termin	Ort
876/22	Sa, 22.10.2022	Landesturnschule Melle

Referentinnen: Frauke und Sharon Jackson

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 89,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 119,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 5,00 Euro

Kinder: Einfach mal entspannen (8 LE)

Viele Symptome, wie Kopf- und Magenschmerzen, Angstzustände, Wutausbrüche und andere, beeinträchtigen die Kinder in ihrem Alltag. In der Kita, Schule und zuhause ist dies oft spürbar. Es werden Entspannungstechniken in Theorie und Praxis vorgestellt. Es wird auf die Bedeutung und Wirkungen im Kinderturnen eingegangen.

Nr.	Termin	Ort
894/22	Sa, 23.04.2022	Verden

Referentin: Carmen Frisch

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Kleine kommen ganz groß raus (8 LE)

Frühzeitige Förderung von Wahrnehmung und Bewegung hilft Kindern im Alter bis drei Jahre, sich gesund zu entwickeln. In Theorie und Praxis wird auf die Entwicklungsphasen eingegangen. Es werden Möglichkeiten auch zur besonderen Entwicklungsförderung erarbeitet.

Nr.	Termin	Ort
895/22	So, 24.04.2022	Verden

Referentin: Carmen Frisch

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

**Anmeldung bis drei Werktage
vor Lehrgangsbeginn möglich**

Specials



Rund um den Fuß (8 LE)

Der Mensch ist eines der größeren Lebewesen, das ständig auf zwei Füßen stehen kann. Die dafür benötigte Stabilität wird von 26 Knochen, 19 Muskeln, 33 Gelenken sowie Sehnen in Fuß und Knöchel gewährleistet. In diesen Workshop integrieren wir verschiedene Aspekte rund um unsere Füße in den Unterricht, u.a. Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation. Ein Einblick in die Anatomie des Fußes vervollständigt das Thema und vertieft das in der Praxis Erlebte.

Nr.	Termin	Ort
805/22	Sa, 12.02.2022 Referentin: Anke Haberlandt	Hannover
843/22	So, 19.06.2022 Referentin: Anke Haberlandt	Trappenkamp
865/22	So, 11.09.2022 Referentin: Anke Haberlandt	Verden

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Basics in der Ernährung (8 LE)

Die Ernährung spielt eine ausschlaggebende Rolle für unsere Gesundheit. Als einer der Grundbausteine – neben regelmäßiger Bewegung – ist dieses Thema für die meisten zu einer unbewussten Gewohnheit geworden. Mit Blick auf die aktuellen Trends des Markts wird die große Welt der Ernährung in grundlegende Bestandteile zerlegt und näher betrachtet, um ein grundsätzliches Verständnis für die Wirkungsweisen im eigenen Körper zu erlernen. Mit einer zusätzlichen eigenen Kalorienerfassung und einer Gegenüberstellung macht man die tägliche Aufnahme und den eigentlichen Bedarf klar sichtbar.

Nr.	Termin	Ort
807/22	So, 06.02.2022 Referentin: Angelika Dechering	Online-Veranstaltung
813/22	So, 13.02.2022 Referentin: Angelika Dechering	Kirchhatten

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Gesunde Schilddrüse/Ernährung bei Hashimoto Thyreoiditis (8 LE)

Die Schilddrüse ist die wichtigste Hormondrüse in unserem Körper und vor allem für Stoffwechsel und Körpertemperatur zuständig. Läuft die Schilddrüse optimal, fühlen wir uns ausgeglichen, leistungsstark, und das Körpergewicht bleibt stabil. Bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto kann mit einer gezielten Ernährung eine Verbesserung der Schilddrüsenfunktion erreicht werden. Wie diese Ernährung aussehen kann, erfährst Du in dieser Fortbildung. Außerdem zeigt Adriano auf, wie wichtig die Themen Darmgesundheit und das Spurenelement Jod für die Schilddrüse sind.

Nr.	Termin	Ort
829/22	Sa, 02.04.2022 Referent: Adriano Valentini	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Ernährung bei Osteoporose und Gelenkerkrankungen (8 LE)

Menschen mit Osteoporose, Arthrose, Arthritis oder auch mit der rheumatoiden Polyarthritis profitieren von einer gesunden und bedarfsgerechten Ernährung.

Nr.	Termin	Ort
846/22	So, 26.06.2022 Referentin: Angelika Dechering	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Ernährung: Abnehmen und Gewicht halten (8 LE)

So viele unterschiedliche Informationen über Ernährung verwirren das „Tun“. Gewicht halten, schlank bleiben: Eine Herausforderung heute. Was braucht der Körper? Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Was bietet unser Lebensmittel- und Nahrungsmittelangebot? Und wie treffe ich für meine Ernährung die richtige Wahl? Auch Inhalte über stoffwechselbedingte Krankheitsbilder werden besprochen, alles anschaulich erklärt und in der Gruppe erarbeitet.

Nr.	Termin	Ort
880/22	So, 13.11.2022 Referentin: Angelika Dechering	Online-Veranstaltung

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 78,00 Euro
Sonstige: ohne V./Ü.: 98,00 Euro

Anmeldung bis drei Werktage vor Lehrgangsbeginn möglich

DTB-Kursleiter/in Beckenboden (25 LE)

Inhalte: Anatomie des Beckenbodens; Verschiedene Formen und Ursachen der Beckenbodenschwäche; Beckenboden und Atmung; Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen; Entspannungsformen.

Nr.	Termin	Ort
725a/22	Mi, 04.05. – Fr, 06.05.2022	Landesturnschule Melle
Referentin: Ulla Häfelinger		
725b/22	Mo, 28.11. – Mi, 30.11.2022	Landesturnschule Melle
Referentin: Ulla Häfelinger		

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

DTB-Trainer/in Osteoporose-Prävention (25 LE)

Inhalte: Osteoporose Entstehung und Symptomatik; Kriterien der Diagnosesicherung; Stellenwert des Sports in der Osteoporose Prävention; Biomechanik der Wirbelsäule; Ernährung; Sportpädagogische Prinzipien; Muskeltraining und Mobilisation; Entspannungsverfahren; Rückengerechtes Verhalten im Alltag; Koordinationsschulung; Psychomotorik.

Nr.	Termin	Ort
727/22	Mo, 13.06. – Mi, 15.06.2022	Landesturnschule Melle
Referentin: Ulla Häfelinger		

Bildungsurlaub möglich

SHTV-Mitglieder: mit V./Ü.: 380,00 Euro

Sonstige: mit V./Ü.: 425,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro

SHTV-Mitglieder: ohne V./Ü.: 220,00 Euro

Sonstige: ohne V./Ü.: 265,00 Euro, Frühbucher-Rabatt: 15,00 Euro



DURCHHALTEN

Das habe ich beim Sport gelernt



#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in Schleswig-Holstein jährlich rund 270.000 Kinder und Jugendliche sowie mehr als eine halbe Million Erwachsene. Dies macht unsere 2.600 Sportvereine und -verbände zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.sh.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit  **LOTTO**[®]
Schleswig-Holstein

LSV 
Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Santa Caterina Valfurva

Ein wunderschöner, schneesicherer, sonniger und familienfreundlicher Ort in den Italienischen Alpen / Lombardei.



Silvesterskifahrt (26.12.2021-04.01.2022) oder Osterskifahrt (03.04.-13.04.2022) mit dem SHTV

Die weiten Hänge bieten für Anfänger bis Könner geeignetes Gelände und auch Langläufer finden gut präparierte Loipen vor.

Angeboten wird eine qualifizierte Skischule in kleinen Gruppen nach Alter und Leistung getrennt. Auch Anfänger und Kinder kommen schnell zum Erfolg. Für Interessierte steht auch eine spezielle Ausbildung zum Amateurskilehrer oder für Lehrer zum Schneesportleiter auf dem Programm.

Die Fahrt ist für Familien und Einzelreisende jeden Alters geeignet.

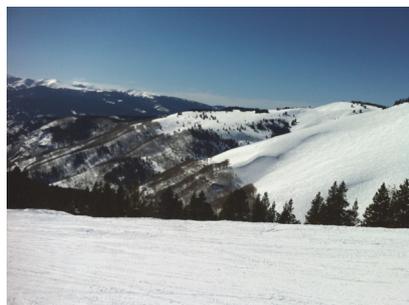


Nähere Informationen bei:

Roderich Felsberg,
Landesfachwart
Natursport Winter

Tel: 04642-8430 oder

E-Mail: roki.fels@web.de



Coronabedingt ist in diesem Jahr nur eine Anreise mit dem Auto (Fahrgemeinschaften) möglich, da Flugbuchungen nicht erstattet werden. Falls die Reise nicht stattfinden kann, werden Anzahlungen voll erstattet.

SHTV Präsidium

Präsident

Hans-Jürgen Kütbach
Schluskamp 32
24576 Bad Bramstedt
Handy: (0172) 4 37 47 23
praesident@shtv.de

Vizepräsident Bildung

Axel Kraft
Sedanstraße 17a
24116 Kiel
Handy: (0176) 43 16 00 47
axel.kraft@shtv.de

Vizepräsident Olympischer Spitzensport

zur Zeit nicht besetzt!

1. Beisitzer

Michael Lindner
Hainbuchenweg 16a
24536 Neumünster
Handy: (0151) 61 12 28 47
michael.lindner@shtv.de

Vizepräsident

Finanzen und Verwaltung

Dirk Engelbrecht
Geesthachter Straße 109b
21502 Geesthacht
Tel.: (0 41 52) 84 98 12
Handy: (0177) 2 37 39 09
dirk.engelbrecht@shtv.de

Vizepräsident Breitensport/ Freizeit- und Gesundheits- sport

Finn Blunck
Gieselkamp 19
23795 Bad Segeberg
Handy: (0162) 1 82 17 89
finn.blunck@shtv.de

Vorsitzende TuJuSH

Maren Schümann
Kätnerstraße 6
25587 Münsterdorf
Tel.: (0 48 21) 8 72 98
vorstand@tujush.de



Ehrenpräsident

Niels Schwarz
Sagauer Str. 26
23717 Kasseedorf
Tel.: (0 45 28) 5 03
niels.schwarz1@gmx.de

Ehrenvorsitzender

Helmut Schlitt († 09.07.2007)

Turnerjugend

Vorsitzende TuJuSH

Maren Schümann
Kätnerstraße 6
25587 Münsterdorf
Tel.: (0 48 21) 8 72 98
vorstand@tujush.de

stellv. Vorsitzende TuJuSH

Jennifer Schlauderbach-Ülkü
jenny.schlauderbach@tujush.de
Handy: (0172) 4 15 18 54



Ehrenmitglieder

Bernhard Klein
Im Meinsdorfer Weg 27
23701 Eutin
Tel.: (0 45 21) 58 88

Walter Busch
(† 19.08.2020)

Jürgen Schwarz
Franz-Wieman-Str. 43
24537 Neumünster
Tel.: (0 43 21) 6 47 51

Gretel Denker
(† 25.10.2019)

Karlfried Wochnowski
Dahlienstieg 12
22850 Norderstedt
Tel.: (0 40) 5 25 25 71
k.wochnowski@wtnet.de

Hanna Mecklenburg
(† 29.11.2015)

Gerda Peschke
(† 04.12.2019)

Landesschiedsgericht

Edeltraud Söhnel
Berliner Ring 19
24610 Trappenkamp
Tel.: (0 43 23) 26 20

Martin Aßmann
Winser Baum 18a
21423 Winsen
Tel.: (041 71) 6 79 08 42
Handy: (0152) 34500321
martin.assmann.1@web.de

Jochen Tiedje
Narvikstraße 120 b
24109 Kiel
Tel./Fax: (04 31) 6 70 74 63
Handy: (0176) 51 54 14 52

Fachgebiete

Gerätturnen olympisch männlich

Landesfachwart:

Tobias Quensell
Postweg 6
24247 Mielkendorf
Handy: (0174) 3 80 50 03
tobias.quensell@web.de



Gerätturnen olympisch weiblich

Landesfachwartin

Eike Biemann
Beimoorweg 21
22927 Großhansdorf
Tel.: (0 41 02) 6 18 72
Handy: (0170) 4 76 52 56
Eike.Biemann@t-online.de



Rhythmische Sportgymnastik

Landesfachwartin

Katja Franz
Winterbeker Weg 34a
24114 Kiel
Tel./Fax: (04 31) 68 65 16
katja.franz@shtv.de



Anti-Doping Beauftragte

Dr. med. Christina Jansen
Weidenstraße 13e
25469 Halstenbek
Handy: (0176) 22 77 97 29
christina_jansen@gmx.de

Trampolinturnen

Landesfachwartin

Sabine Abrat
Romintener Weg 2a
22844 Norderstedt
Handy: (0157) 80 39 29 44
sabine@nsv-trampolin.de



Rhönradturnen

Landesfachwart:

Peter Kuschel
Ton Hogenbargen 37
24629 Kisdorf
Handy: (0172) 45 00 59 4
peterkuschel@gmx.de



Gerätturnen Breitensport

Landesfachwartin

Gerda Schümann
Eichenweg 23
24161 Altenholz
Tel.: (04 31) 32 42 29
gerda-schuemann@web.de



Turnerische Mehrkämpfe

Landesfachwartin

Janina Peglow
Am Bähnken 16
23701 Zarnekau
Tel.: (0 45 21) 40 99 20
Handy: (0173) 8 90 96 40
Janina.Peglow@gmx.de

Beauftragter Friesenkampf

Klaus Walter
Akazienweg 5
25421 Pinneberg
Tel.: (0 41 01) 7 56 12
Handy: (0171) 9 07 88 35
Klaus.Walter@nordmark-pharma.de

Mehrkämpfe

Gymnastik, Tanz, Aerobic

Landesfachwartin

Birgit Kamrath-Beyer
Geschw.-Scholl-Ring 20
23701 Eutin
Tel.: (0 45 21) 69 88
wub.beyer@t-online.de
www.GTA.SHTV.de

Gymnastik/Tanz

Orientierungslauf

Landesfachwart

Oliver Seifert
Mühlenbergring 7
24329 Grebin
Tel.: (0 43 83) 99 97 84
Handy: (0172) 6 56 12 14
oliver.seifert@gmx.de
www.orientierungslauf.de oder www.bruno-online.de

Orientierungslauf

Sportakrobatik

Landesfachwart

Dietmar Mannebeck
Havighorster Weg 12a
24211 Honigsee
Handy: (0171) 6 80 65 82
d.mannebeck@gmail.com

Faustball

Landesfachwart

Thomas Boll
Schillerstr. 83
24576 Bad Bramstedt
Tel.: (0 41 92) 57 82
Handy: (01520) 2 07 74 21
tbausbb@online.de
www.shtv-faustball.de

Faustball

Prellball

Landesfachwart

Andreas Schmidt
Lutterothstraße 79
20255 Hamburg
Tel.: (0 40) 46 88 17 87
schmidta_as@web.de
www.Prellball.SHTV.de

Prellball

Korbball

s. Vizepräsident Breitensport/
Freizeit- und Gesundheitssport
Finn Blunck

Korbball

Freizeit und Gesundheitssport

Beauftragte Gesundheitssport

Petra Krambeck
Neuland
24796 Bovenau
Tel.: (0 43 31) 9 17 69
Handy: (0170) 2 81 58 10
petra.krambeck@shtv.de

Natursport Winter

Landesfachwart

Roderich Felsberg
Hinterm Deich 7
24376 Kappeln-Rückeberg
Tel.: (0 46 42) 84 30
E-Mail: roderichfelsberg@web.de

Musik

Landesfachwart

Horst Horstmann
Lehmkatowweg 7
23560 Lübeck
Tel.: (04 51) 80 36 76
E-Mail: lehmhaus47@t-online.de
www.SHTV-Musik.de

Musik und Spielmanswesen

Kreisturnverbände

1 KTV Dithmarschen

1. Vorsitzender:

Bernd Schubert
Röntgenstraße 5
25746 Heide
Tel.: (04 81) 7 35 52
Fax: (04 81) 7 89 06 01
E-Mail: bernd.schubert@ktv-dithmarschen.de



KTV - Geschäftsstelle:

s. 1. Vorsitzender
www.ktv-dithmarschen.de

2 KTV Kiel

1. Vorsitzender:

Frank Wenzek
Lehmbergstraße 8
25548 Kellinghusen
Handy: (0173) 9 96 96 11
E-Mail: frank.wenzek@kreisturnverband-kiel.de



KTV - Geschäftsstelle:

Kreisturnverband Kiel e. V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
E-Mail: Vorstand@kreisturnverband-kiel.de
www.kreisturnverband-kiel.de

3 KTV Herzogtum Lauenburg

1. Vorsitzende:

Birte Friedrichs
Von-Parkentin-Straße 34
23919 Berkenthin
Tel.: (0 45 44) 89 02 40
E-Mail: birte.friedrichs@ktv-lauenburg.de
www.ktv-lauenburg.de



4 KTV Lübeck

1. Vorsitzender:

Wolfgang Benthien
Kieselgrund 22
23569 Lübeck
Tel.: (04 51) 39 54 47
Fax: (04 51) 39 54 47
E-Mail: vorstand@ktv-luebeck.de oder
wbenthien@t-online.de
www.ktv-luebeck.de



5 KTV Neumünster

1. Vorsitzender:

Christian N. von der Stein
Walter-Hohnsbehnstraße 3
24534 Neumünster
Handy: (0172) 4 28 83 71
E-Mail: christian.vonderstein@ktv-neumuenster.de
geschaeftsstelle@ktv-neumuenster.de
info@ktv-neumuenster.de
www.ktv-neumünster.de



6 KTV Nord

1. Vorsitzende:

Monika Hoffmann
Norderlück 80
24943 Flensburg
Tel.: (04 61) 6 56 70
Handy: (0172) 4 07 65 48
E-Mail: monihoffmann@web.de



KTV - Geschäftsstelle:

s. 1. Vorsitzende
www.ktvnord.de

7 KTV Nordfriesland

1. Vorsitzender:

Wilfried Brodersen
Fördestraße 58
24944 Flensburg
Tel/Fax: (04 61) 3 97 02
Handy: (01 72) 4 12 57 41
E-Mail: wilfried.brodersen@web.de



8 KTV Ostholstein

1. Vorsitzender:

Eckhard Holst
 Wilhelm-Wisser-Straße 67
 23701 Eutin
 Tel.: (0 45 21) 90 13
 E-Mail: eckhard.holst@t-online.de
www.ktv-ostholstein.de



9 KTV Pinneberg

1. Vorsitzende:

Bärbel Renner
 In de Masch 24
 22869 Schenefeld
 Tel.: (0 40) 61 19 27 86
 Handy: (0175) 1 60 40 01
 E-Mail: buh.renner@gmail.com



KTV-Geschäftsstelle

zur Zeit nur über Sophia Schübbe
 E-Mail: ktv-pi@outlook.de
 oder Bärbel Renner
 E-Mail: geschaeftsstelle@ktv-pi.de

www.ktv-pi.de

10 KTV Plön

1. Vorsitzender:

Michael Schweichel
 Sonderburger Straße 1
 24211 Preetz
 Tel.: (0 43 42) 88 46 36
 E-Mail: m.schweichel@freenet.de
www.ktv-ploen.de



11 KTV Rendsburg-Eckernförde

1. Vorsitzender:

Joshua Bercher
 Quarkensteg 16
 24582 Bordesholm
 Tel.: (0 43 32) 44 94 73
 E-Mail: joshua.bercher@ktv-rd-eck.de



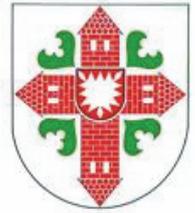
KTV-Geschäftsstelle:

s. 1. Vorsitzender
www.ktv-rd-eck.de

12 KTV Segeberg

1. Vorsitzende/Geschäftsstelle

Elke Constabel
 Usedomer Straße 35
 24558 Henstedt-Ulzburg
 Tel.: (0 41 93) 5 02 16 80
 Handy: (0178)2 11 50 48
 E-Mail:
 constabel.elke@googlemail.com



Alle Kassenangelegenheiten:

Andrè Clasen
 Etzberg 57
 24629 Kisdorf
 Tel.: (0 41 93) 7 50 41 41
 E-Mail: andre.clasen@gmx.de
www.KTV-Segeberg.de

13 KTV Steinburg

1. Vorsitzende:

Maren Schümann
 Kätnerstraße 6
 25587 Münsterdorf
 Tel.: (0 48 21) 8 72 98
 E-Mail: info@ktv-steinburg.de
www.ktv-steinburg.de



14 KTV Stormarn

1. Vorsitzende:

Gabriele Wiencke
 Am Dorfplatz 12c
 23869 Fischbek
 Tel.: (0 45 32) 40 70 83
 E-Mail: gabriele.wiencke@ktv-stormarn.de



KTV-Geschäftsstelle:

s. 1. Vorsitzende
www.ktv-stormarn.de



Sport macht stark und schafft Gemeinschaft.

Wir lassen den Sportsgeist hochleben.

Als große Sportförderer unterstützen wir die Vereine vor Ort – mit Herzblut.

Weil's um mehr als Geld geht.

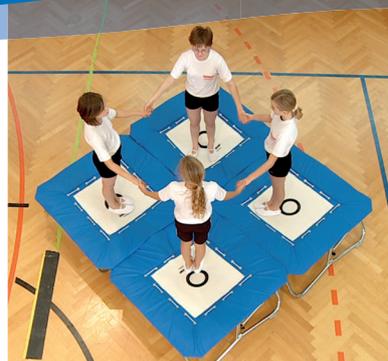


 Sparkasse
Holstein

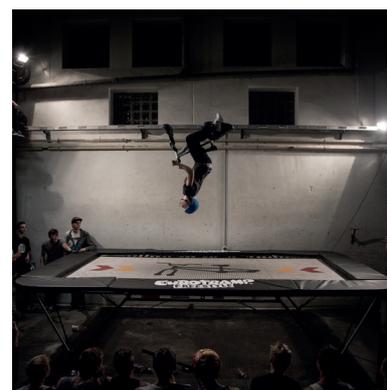
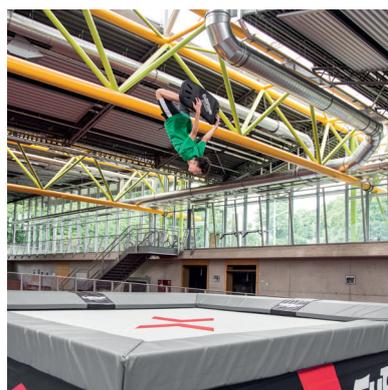
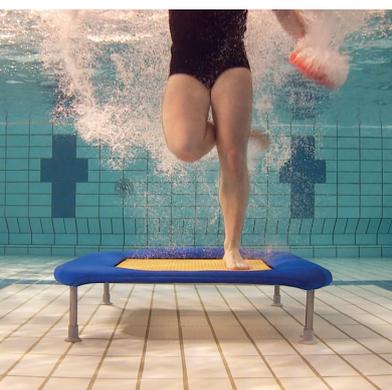
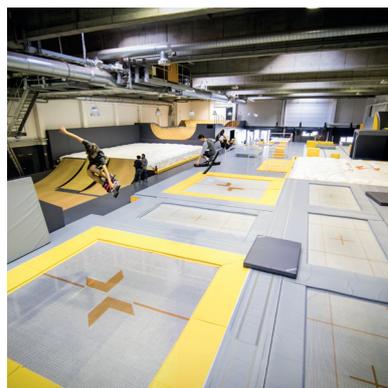
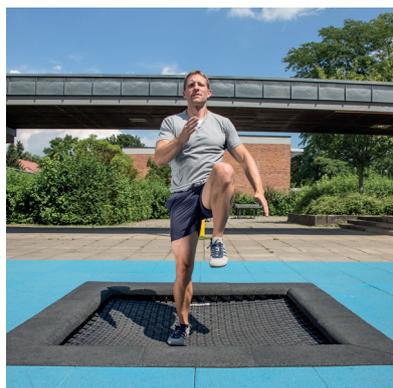
 Sparkasse
Südholstein

TRAMPOLINE FÜR JEDE ALTERSGRUPPE,
VON KINDERSPIEL BIS HOCHLEISTUNGSSPORT

EUROTRAMP®



- ✓ Wettkampf & Show
- ✓ Trampolin-Hallen
- ✓ Schule
- ✓ Spielplatz & Kindergarten
- ✓ Freizeit
- ✓ Freestyle
- ✓ Therapie
- ... & viele Bereiche mehr!



EUROTRAMP®-PROJECTS

IHR PROFI-SERVICE-PARTNER FÜR
TRAMPOLIN- & PARKOUR-PROJEKTE
IN DEN BEREICHEN ACTION, SPASS
UND FREESTYLE.

WWW.EUROTRAMP-PROJECTS.COM

QR-CODE SCANNEN
UND FÜR DEN
EUROTRAMP-
NEWSLETTER
ANMELDEN!



WWW.EUROTRAMP.COM