

Bildungsprogramm 2018

Sportpraxis und Vereinsmanagement



Bildung im Doppelpack!
Gemeinsam mit dem Bildungsprogramm der Hamburger Sportjugend



- Outdoorsport
- Social Media
- Teambuilding
- Marketing und Sponsoring
- Haushaltsplanung
- Übungsleiter/in C
- Vereinsrecht
- Richtlinien
- Sportmassage
- Funktionelles Aufwärmen
- Konfliktprävention
- Mentales Training
- Datenschutz im Sportverein
- Aktiv und fit 60plus
- DOSB Vereinsmanager/in
- Taping
- Fit für die Vielfalt

NEU! Jetzt mit einer Gesamtübersicht aller Bildungsangebote von HSB, Sportjugend und VTF!

Wir laden ein!

Das vorliegende Bildungsprogramm beinhaltet Aus- und Fortbildungen aus den Bereichen Sportpraxis und Vereinsmanagement, die sowohl ÜL und Trainer/innen als auch ehren- und hauptamtlich Tätige in Vereinsführung und -management ansprechen. Die VM-Angebote finden Sie ab Seite 28. Auch dieses Jahr sind die Bildungsprogramme von HSB und Sportjugend wieder in einem Heft zusammengefasst.

Erstmals haben der Hamburger Sportbund (HSB), die Hamburger Sportjugend und der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) eine Gesamtübersicht ihrer Bildungsprogramme erstellt, die Sie in der Heftmitte finden.



Der HSB ist in der Bereitstellung sportartübergreifender Bildungsangebote für Mitarbeiter/innen in den Sportvereinen und -verbänden in Hamburg führender Anbieter. Mit diesen Angeboten unterstützt der HSB die Vereine und Verbände durch die Qualifizierung ihrer Mitarbeiter/innen. Zudem berät und unterstützt der HSB die Landesfachverbände bei der Planung und Durchführung von verbandlichen Aus- und Fortbildungen.

In 2018 wird der HSB wieder eine **Übungsleiter/innen-C-Ausbildung (1. Lizenzstufe)** sowie vier **überfachliche Grundlehrgänge** durchführen. Ebenso wird eine **Vereinsmanager/innen-C- (1. Lizenzstufe)** sowie eine **Vereinsmanager/innen-B-Ausbildung (2. Lizenzstufe)** angeboten. Diese Ausbildungen sind mit dem offiziellen Button „DOSB Lizenzausbildung“ gekennzeichnet, da der HSB anerkannter Ausbildungsträger nach den „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“ ist.



Außerdem bietet das HSB-Bildungsprogramm viele interessante **Fortbildungsangebote**.

Sportartspezifische Lizenzausbildungen

(Trainer/innen) werden von den Sportfachverbänden durchgeführt. Bezüglich der Verlängerung Ihrer sportartspezifischen Trainer-Lizenz sollten Sie mit dem entsprechenden Fachverband abklären, ob die von Ihnen ausgewählte Fortbildungsmaßnahme aus dem HSB-Bildungsprogramm zur Verlängerung Ihrer Lizenz anerkannt wird (in der Regel ist das der Fall)!

Prävention sexualisierter Gewalt

Der HSB hat sich – gemeinsam mit den anderen Mitgliedsorganisationen des DOSB – verpflichtet, Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport in die Aus- und Fortbildungen aufzunehmen und die Lizenzausstellung sowie Lizenzverlängerung an die Unterzeichnung eines Ehrenkodex zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im Sport zu koppeln (s. auch Seite 7).

Sie finden alle unsere Angebote auch auf unserer Homepage unter: www.hamburger-sportbund.de. **Hier können Sie sich auch bequem und schnell online anmelden!**

Alle Angebote des vorliegenden Programms tragen das Gütesiegel des Vereins „Weiterbildung Hamburg e.V.“



Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da!

Kerstin Klante
Lizenzverwaltung und Seminarorganisation HSB
Tel: 040/41908-226
Fax: 040/41908-230
k.klante@hamburger-sportbund.de

Andreas Ohlogge
Bildungsreferent HSB
Tel: 040/41908-285
a.ohlogge@hamburger-sportbund.de

N.N.
Lehrgangsorganisation Sportjugend
Tel: 040/41908-289
bildung@hamburger-sportjugend.de

Jana Wasserberg
Bildungsreferentin Sportjugend
Tel: 040/41908-255
j.wasserberg@hamburger-sportjugend.de

Unsere Partner



BG Klinikum Hamburg

Das BG Klinikum Hamburg ist mit seinem Sport-Kompetenzzentrum der Partner des Sports. Wenn Sie den Sport für sich entdeckt haben und aus gesundheitlichen Gründen als Freizeitbeschäftigung oder gar als Berufssportler sportlich aktiv sind, werden Sie bei uns innovativ, kompetent und umfassend betreut und beraten. Wir sind Ihr medizinischer Sportpartner.

www.bg-klinikum-hamburg.de



Hamburger Fußball-Verband

Das Lehrreferat des HFV erreichen Sie wie folgt:
Tel. 040/675 870-22
n.queisler@hfv.de

www.hfv.de



VTF – Verband für Turnen und Freizeit e.V.

Das Lehrreferat des VTF erreichen Sie wie folgt:
Tel. 040/419 08-236
reiter@vtf-hamburg.de

www.gym-akademie.de



Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Das Bildungswerk erreichen Sie wie folgt:
Tel. 0431/64 86 114
bildungswerk@lsv-sh.de

www.lsv-sh.de



Impressum

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
www.hamburger-sportbund.de
hsb@hamburger-sportbund.de

Konzept, Text und Redaktion:
Jana Wasserberg, Kerstin Klante, Andrea Marunde,
Andreas Ohlrogge

Fotos: Fotolia, Witters,

Gestaltung: Agentur PART:M

Auflage: 3.000 · Hamburg, im November 2017



ARAG

Die ARAG-Sportversicherung garantiert als unbestrittene Nummer eins Sicherheit im Breiten- und Spitzensport. Beim Versicherungsbüro online der ARAG (ARAG-Sportversicherung), finden Sie alles zum Thema Sportversicherung, Schadenanzeigen, Versicherungsanträge und Merkblätter, und das rund um die Uhr.

www.arag-sport.de

Inhalt

Veranstaltungsübersicht	4
Lizenzausbildungssystem	7
1. HSB-Lizenzbildungen und Qualifikationen	9
2. HSB-Fortbildungen Sportpraxis für ÜL und Trainer/innen	10
2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis	11
2.2 Neue Ideen und Trends im Breitensport	18
2.3 Vielseitige Methoden und Ansätze im Gesundheitssport	24
3. HSB-Aus- und Fortbildungen Vereinsmanagement	28
3.1 VM-Lizenzbildungen	29
3.2 Finanzen und Steuern	30
3.3 Recht und Versicherungen	32
3.4 Kommunikation und Marketing	42
3.5 Management und persönliche Kompetenzentwicklung	45
4. Aus- und Fortbildungen der HSB-Fachverbände	48
Unsere Referentinnen und Referenten	50
Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen	52
Anmeldeformular	53



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

1. Lizenzausbildungen und Qualifikationen

SEMINAR-NR.	DATUM	VERANSTALTUNG	SEITE
18VM 3.1.01	21.04. – 10.11.18	DOSB Vereinsmanager/in C (1. Lizenzstufe)	29
18VM 3.1.02	2. Halbjahr 2018	DOSB Vereinsmanager/in B (2. Lizenzstufe)	29
18ÜL 1.1	10.02. – 09.12.18	DOSB Übungsleiter/in C Breitensport (1. Lizenzstufe)	9
18ÜL 1.2.1	20.01. – 28.01.18	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	9
18ÜL 1.2.2	07.04. – 15.04.18	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	9
18ÜL 1.2.3	15.09. – 23.09.18	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	9
18ÜL 1.2.4	03.11. – 11.11.18	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	9
18ÜL 1.3.1	24.02.18	Erste Hilfe-Grundausbildung	9
18ÜL 1.3.2	05.05.18	Erste Hilfe-Grundausbildung	9
18ÜL 1.3.3	08.09.18	Erste Hilfe-Grundausbildung	9
18ÜL 1.3.4	24.11.18	Erste Hilfe-Grundausbildung	9
18ÜL 1.4.1	05.05.18	Sportabzeichenprüfer/innen-Lehrgang (Leichtathletik, Schwimmen, Radsport)	9
18ÜL 1.4.2	1. Halbjahr 2018	Qualifizierung zum „DSA-Coach“	9

2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis

18ÜL 2.1.01	24.02.18	Lauf-ABC: Schulung eines ökonomischen Laufstils	11
18ÜL 2.1.02	03.03.18	Koordinations- und Stabilisationstraining im Individual- und Teamsport	11
18ÜL 2.1.03	07.04.18	Athleten und Teams erfolgreich führen	11
18ÜL 2.1.04	08.04.18	Teambuilding – Teamspirit entwickeln	12
18ÜL 2.1.05	15.04.18	Aufbauseminar (I) Beweglichkeit, Flexibilität und Mobilität	12
18ÜL 2.1.06	28.04.18	Trainings- und Wettkampfplanung im Individualsport	12
18ÜL 2.1.07	29.04.18	Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten	12
18ÜL 2.1.08	26.05.18	Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining	13
18ÜL 2.1.09	03.06.18	Aufbauseminar (II) Funktionelle Kraft & Stabilität mit Sporthallengeräten	13
18ÜL 2.1.10	09.06.18	Zielorientiert Training gestalten	13
18ÜL 2.1.11	09.06.18	Konfliktprävention – Kontakt statt Konflikt	13
18ÜL 2.1.12	24.06.18	Motivierend vermitteln	14
18ÜL 2.1.13	19.08.18	Aufbauseminar (III) Ausdauertraining	14
18ÜL 2.1.14	08.09.18	Training mit dem eigenen Körper	14
18ÜL 2.1.15	09.09.18	Aufbauseminar (IV) Schnelligkeit & Gewandtheit	14
18ÜL 2.1.16	22.09.18	Lauf-ABC: Schulung eines ökonomischen Laufstils	14
18ÜL 2.1.17	22.09.18	Kraftausdauer – Kettlebell, Sand- und Aquabag	15
18ÜL 2.1.18	13.10.18	Mit „Neuen Spielen“ das alte Training renovieren!	15
18ÜL 2.1.19	20.10.18	Kleine Spiele – der Mix macht’s!	13
18ÜL 2.1.20	20.10.18	Konfliktprävention – Kontakt statt Konflikt	13
18ÜL 2.1.21	27.10.18	Koordinations- und Stabilisationstraining im Individual- und Teamsport	15
18ÜL 2.1.22	27.10.18	Kraft- und Stabilitätstraining mit der Langhantel	15
18ÜL 2.1.23	28.10.18	Bauch spezial	15
18ÜL 2.1.24	17.11.18	Mentales Training	16
18ÜL 2.1.25	17.11.18	Power – Von der Schnellkraft zur Explosivkraft	16
18ÜL 2.1.26	01.12.18	Niederlagen und Misserfolge im Sport erfolgreich bewältigen	16
18ÜL 2.1.27	16.12.18	Funktionelles Aufwärmen	16

2.2 Neue Ideen und Trends im Breitensport

SEMINAR-NR.	DATUM	VERANSTALTUNG	SEITE
18ÜL 2.2.01	20.01. + 23.02.18	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	18
18ÜL 2.2.02	22.03.18	Sport für Menschen mit Demenz (Einführung)	18
18ÜL 2.2.03	24./25.03.18	Fit für die Vielfalt (Intensivseminar)	19
18ÜL 2.2.04	26.03.18	Life Kinetik® Schnupperkurs	20
18ÜL 2.2.05	06.04.18	Outdoorsport – entdecke den Bewegungsraum Stadt	20
18ÜL 2.2.06	07.04.18	Spiele der Welt – bunte Vielfalt!	20
18ÜL 2.2.07	14.04.18	Sport für Menschen mit Demenz (Vertiefung und Praxis)	21
18ÜL 2.2.08	22.04.18	Aktiv und fit 60plus	21
18ÜL 2.2.09	28.04.18	Sport der Älteren: Schulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT)	21
18ÜL 2.2.10	18.06.18	Über Stock und Stein 50plus	21
18ÜL 2.2.11	25.08.18	Inklusive Sportgruppen – Breitensport für alle!	21
18ÜL 2.2.12	30.08.18	Funktionales Krafttraining für Ältere	22
18ÜL 2.2.13	20.10.18	Fit für die Vielfalt (Tagesseminar)	19
18ÜL 2.2.14	21.10.18	Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer/innen und Übungsleiter/innen	22
18ÜL 2.2.15	22.10.18	Life Kinetik® Schnupperkurs	20
18ÜL 2.2.16	10.11.18 + 18.01.19	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein.	18
18ÜL 2.2.17	10.11.18	Mitgliedergewinnung durch Kursangebote	22
18ÜL 2.2.18	18.11.18	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Einsteiger	22
18ÜL 2.2.19	1. Halbjahr 2018	Schulung Gebärdensprache	23
18ÜL 2.2.20	2. Halbjahr 2018	Schulung Gebärdensprache	23
VTF 18/1402	07.04.18	Gedächtnistraining und Bewegung	23
VTF 18/6404	19. bis 21.10.18	DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	23
VTF 18/6402	18.11.18	ATP – Das Alltagstrainingsprogramm	23

2.3 Vielseitige Methoden und Ansätze im Gesundheitssport

18ÜL 2.3.01	24.03.18	Taping – gewusst wie!	24
18ÜL 2.3.02	15.04.18	Einführung in die Sportmassage	24
18ÜL 2.3.03	21.04.18	Funktionelles Training der Schulter	24
18ÜL 2.3.04	21.04.18	Iliopsoas – einen wichtigen Muskel verstehen	25
18ÜL 2.3.05	22.04.18	Wasserhaushalt und Körpergewichtsschwankung	25
18ÜL 2.3.06	02.06.18	Rücken fit – Übungen für das Training in allen Sportarten	25
18ÜL 2.3.07	18.08.18	Die richtige Ernährung für Breiten- und Leistungssportler	25
18ÜL 2.3.08	29.09.18	Taping – gewusst wie!	24
18ÜL 2.3.09	27.10.18	Auf den Rücken achten!	25
18ÜL 2.3.10	27.10.18	Entspannung und Körperwahrnehmung	26
18ÜL 2.3.11	28.10.18	Ergogenic Aids: Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel im Sport	26
18ÜL 2.3.12	02.11.18	Der Fuß – das Fundament für Bewegung und Gesundheit	26
18ÜL 2.3.13	02.11.18	Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport	26
18ÜL 2.3.14	10.11.18	Aktives Training der Wirbelsäule	27
18ÜL 2.3.15	11.11.18	Einführung in die Sportmassage	24
18ÜL 2.3.16	11.11.18	Sportverletzungen – Ursachen, Prävention & Sofortmaßnahmen	27
18ÜL 2.3.17	18.11.18	Die Muskulatur – das unterschätzte Organ	27
VTF 18/6094	06.06.18	Was ist was? Paleo, Vegan, Raw, Clean Eating, Low Carb – Übersicht zum Ernährungsdschungel	27
VTF 18/6079	17. bis 19.08.18	Ernährung und Bewegung	27



Sportmedizin für Ihren Verein

BUKH Partner des Sports & HSB mit mobiler Fortbildungsreihe

Das Sportkompetenz-Netzwerk des Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhauses Hamburg (BUKH) und der Hamburger Sportbund bieten mobile Fortbildungen zu verschiedenen sportmedizinischen Themen an. Hiermit sollen alle Übungsleiter/innen angesprochen werden, insbesondere aus dem Bereich Breiten-, Freizeit- und Wettkampfsport.

Ziel der mobilen Fortbildungsreihe ist, möglichst auf allen Ebenen mehr gesundheitsrelevante Qualität im Übungsbetrieb der Sportvereine zu fördern - eben nicht nur im Gesundheitssportbereich, der meist schon gut aufgestellt ist.

Jeder Sportverein mit einer Mitgliedschaft im Hamburger Sportbund hat die Möglichkeit, eines der nachfolgend dargestellten Themen vereinsoffen und kostenfrei in seinen Vereinsräumlichkeiten anzubieten:

1. Kopfverletzungen im Sport
2. Sportmedizinische Grundlagen des Trainings
3. Erste Hilfe am Spielfeldrand – Was ist zu tun, wenn...
4. Das vordere Kreuzband im Mannschaftssport. Wie Prävention helfen kann.
5. Gesundheitssport bei Herz-Kreislaufkrankungen – Wie auch wenig Bewegung viel sein kann.
6. Körperliche Aktivität im Alter – Was gibt's zu beachten?
7. Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel – Bringt das denn alles was?
8. Sport mit künstlichen Gelenken

Termine: Jeweils an einem Mittwochabend für 2 Stunden

Referent: Dr. Sascha Kluge

Ort: Wird vom Sportverein zur Verfügung gestellt

Kosten: Für die Teilnehmer/innen ist die Fortbildung kostenfrei

Hinweis: Die einzelnen Veranstaltungen werden mit jeweils 2 Lerneinheiten als Fortbildungsmaßnahme zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter/innen vom Hamburger Sportbund (HSB) und dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) anerkannt (bei anderen sportartspezifischen Trainerlizenzen bitte den entsprechenden Fachverband anfragen).

Kontakt: Hamburger Sportbund e.V.
Heike Thal
Tel. 040/41908-278
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de.



Spitzenmedizin – menschlich

Für Individualsportler und Mannschaften im Hobby- und Profisport

- ⇨ Sporttauglichkeitsuntersuchungen
- ⇨ Leistungsdiagnostiken und Trainingsempfehlungen
- ⇨ Return to Play nach Verletzungen

Kontakt und Termine

040 7306-3458, sportmedizin@bgk-hamburg.de

Lizenzausbildungssystem



Qualifizierungssystem des Hamburger Sportbundes e.V.

	Übungsleiter/in (ÜL) Breitensport (sportartübergreifend)			Trainer/in (T) Breitensport (sportartspezifisch)	Trainer/in (T) Leistungssport (sportartspezifisch)	Jugend- leiter/in (JL)	Vereinsmana- ger/in (VM)
2. Lizenzstufe (B) mind. 60 LE	ÜL – B Profil: Migrations- sport Profil: Sport der Älteren Profil: Sport im Ganztage	ÜL – B Sport in der Prävention Profil: Haltungs- und Bewegungs- system Profil: Herz-Kreislauf- System Profil: Psychomotorik	ÜL – B Sport in der Rehabilitation	T – B Breitensport (Sportart)	T – B Leistungssport (Sportart)		VM – B
1. Lizenzstufe (C) mind. 120 LE	ÜL – C (sportartübergreifend) Profil: Kinder/Jugendliche Profil: Erwachsene/Ältere			T – C Breitensport (Sportart)	T – C Leistungssport (Sportart)	Jugend- leiter/in	VM – C
sportartübergreifende Basisqualifizierung (Grundlehrgang) für ÜL, T, JL. (mind. 30 LE)							
Vorstufenqualifikation (Assistent/innen) mind. 30 LE							

Das hier dargestellte Qualifizierungssystem ist Teil der „Richtlinien für die Qualifizierung von Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Vereinsmanager/innen im Hamburger Sportbund e.V.“ und basiert auf den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die HSB-Richtlinien finden Sie auf unserer Homepage unter www.hamburger-sportbund.de.

Hinweis zur Lizenzverlängerung:

Eine Lizenz kann innerhalb ihrer Gültigkeit durch das Absolvieren von mindestens 15 Lerneinheiten (LE) Fortbildung (eine oder mehrere Veranstaltungen) verlängert werden. In der Regel werden Lizenzen der 1. (C) und 2. Lizenzstufe (B) ab dem Zeitpunkt der letzten Fortbildungsveranstaltung um max. vier Jahre + drei Monate (zum Quartalsende) verlängert.

Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums gibt es ein abgestuftes Verlängerungssystem: Im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit Verlängerung um drei Jahre ab dem Ablaufdatum der Lizenz mit 15 LE; im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit Verlängerung um vier Jahre ab dem Ablaufdatum der Lizenz mit 30 LE; bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer um 4 bis 5 Jahre müssen als „Wiedereinsteiger-Programm“ ein überfachlicher HSB-Grundlehrgang sowie zusätzlich anerkannte Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von mind. 10 LE absolviert werden. Die Lizenz wird dann ab dem Zeitpunkt der letzten Fortbildungsveranstaltung um max. vier Jahre + drei Monate (zum Quartalsende) verlängert. Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer um mehr als 5 Jahre ist die gesamte Ausbildung neu zu absolvieren. Eine weitere Voraussetzung für die Lizenzverlängerung ist die Unterzeichnung eines Ehrenkodexes zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im Sport (s. auch Seite 2).

Für den Versand der Lizenzen berechnet das HSB-Bildungsreferat das Briefporto (Stand 11/2017: 1,45 Euro). Sie können dem HSB-Bildungsreferat mit Ihrer Lizenz einen frankierten Rückumschlag übersenden/übergabegeben, oder aber die Lizenz abholen. Für die Erstellung einer Ersatzlizenz (z. B. bei Verlust) erhebt das HSB-Bildungsreferat eine Gebühr von 5,00 Euro pro Lizenz.

Die in diesem Bildungsprogramm aufgeführten Fortbildungsveranstaltungen erfüllen die Voraussetzungen zur Verlängerung der aufgeführten Lizenzen im jeweils bezeichneten Umfang. Bezüglich Ihrer sportartspezifischen Trainer-Lizenz klären Sie bitte mit dem entsprechenden Fachverband, ob die von Ihnen ausgewählte Fortbildungsmaßnahme aus dem HSB-Bildungsprogramm zur Verlängerung Ihrer Lizenz anerkannt wird (in der Regel ist das der Fall)! Das HSB-Bildungsreferat stellt keine Fachverbandslizenzen (Trainer) aus und verlängert diese auch nicht – zuständig hierfür sind die jeweiligen Fachverbände!



Musterlehrgang - damit Sie sich besser in den Lehrgängen zurecht finden:

BEISPIEL:

Nummer: 18ÜL 2.1.04

ÜL steht für Bildungsprogramm Sport
2. steht für ein Fortbildungsangebot
2.1. steht für den Bereich Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis usw.
Die Nummer ist wichtig für die Anmeldung!

Titel: Teambuilding – Teamspirit entwickeln

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen,
Interessierte
Ort: Hamburg

Hier finden Sie eventuelle Voraussetzungen für die Fortbildungsmaßnahme.

Termine: So., 08. April 2018

Zeit: So., 10 - 14 Uhr

Bitte melden Sie sich immer bis spätestens 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn beim HSB-Bildungsreferat an.

Anmeldung: bis 25.03.18

Leitung: Christian Spreckels

Ab S. 50 finden Sie alle Referenten mit Foto und Qualifikation.

Gebühr: 20.00 / 30.00 / 40.00

Der erste Betrag, hier 20,- Euro ist für Teilnehmer/innen aus HSB-Mitgliedsvereinen.
Der zweite Betrag, hier 30,- Euro ist für Teilnehmer/innen aus HSB-Fachverbänden.
Der dritte Betrag, hier 40,- Euro ist für Nicht-HSB-Mitglieder (nicht HSB-Fachverbände).

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL- Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

Hier finden Sie die Anzahl der Lerneinheiten (1 LE = 45 Min.), die für die ÜL-Ausbildung und für die Lizenzverlängerung anerkannt werden.

1. Lizenzausbildungen und Qualifikationen



18ÜL 1.1

DOSB Übungsleiter/in C Breitensport (1. Lizenzstufe)

Der Hamburger Sportbund bietet für Interessierte, die im Breiten- und Freizeitsport ihres Vereins als Übungsleiter/in (ÜL) tätig sind oder werden wollen, eine praxisorientierte Ausbildung an. Neben organisatorischen, pädagogischen, sportbiologischen und trainingstheoretischen Grundlagen werden Inhalte der Unterrichtsgestaltung, Planung sowie Durchführung von Breitensportangeboten theoretisch und praktisch vermittelt. Die Ausbildung umfasst mind. 120 Lerneinheiten (LE) und beginnt im Februar 2018 mit dem Grundlehrgang. Weitere Pflichtseminare befassen sich mit den Themen „Vermittlung“, „Sport interkulturell“ und „Sportversicherung“. Aus den Aufbaumodulen Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Schnelligkeit sind zwei Wahlpflichtseminare zu belegen. Darüber hinaus wählen sich die Teilnehmenden aus den Fortbildungsangeboten des HSB-Bildungsprogramms weitere Seminarinhalte nach eigenen Interessen im Umfang von 40 LE aus. Hierbei müssen aus den Bereichen "Trainingspraxis" (2.1), "Neue Ideen und Trends" (2.2) und "Gesundheitssport" (2.3) jeweils mindestens 10 LE nachgewiesen werden. Die Ausbildung wird mit dem Prüfungswochenende am 08./09. Dezember 2018 abgeschlossen.

Pflichttermine:

- Grundlehrgang: 10./11. + 17./18. Februar 2018
- Seminar „Versicherungsschutz im Sportverein/-verband“: Di., 27. März 2018, 18 - 21 Uhr
- Kompaktseminar „Fit für die Vielfalt“: Di., 29. Mai 2018, 18 - 21 Uhr
- Seminar „Vermittlung/Kleine Spiele/Vorbereitung Prüfung“: Sa./So. 25./26. August 2018
- Erste-Hilfe-Kurs (9-stündig, Termin frei wählbar, kostenlos vorbehaltlich der Beteiligung durch die VBG)
- Zwei Wahlpflichtseminare (16 LE) aus den Aufbaumodulen Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Schnelligkeit (siehe Seminare: ÜL 2.1.05, ÜL 2.1.09, ÜL 2.1.13, ÜL 2.1.15)

Abschlussprüfung: 08./09. Dezember 2018

Zielgruppe: Interessierte
Ort: Hamburg
Termine: 10. Februar bis 09. Dezember 2018
Anmeldung: bis 27. Januar 2018
Leitung: HSB
Gebühren: 280.00 / 380.00 / 560.00
Hinweis: Hierbei handelt es sich um eine modulare Ausbildung, die jeder weitgehend nach seinen persönlichen Interessen zusammenstellen kann. Mindestalter: 16 Jahre.

18ÜL 1.2.1 bis 1.2.4

Überfachlicher HSB-Grundlehrgang

Im Lehrplan der Trainer/innen-Ausbildungen der Fachverbände sind neben sportartspezifischer Theorie und Praxis auch sportartübergreifende Inhalte, z.B. Sportorganisation, Rechtsfragen, Sportbiologie und Vermittlungstechnik enthalten. Diese Inhalte bietet der HSB im Grundlehrgang außerhalb der geschlossenen Lizenzausbildungen an. Der Lehrgang findet an zwei Wochenenden (jeweils Samstag und Sonntag) statt und schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Sportler/innen, die eine Lizenz als Trainer/in-Breitensport-C bzw. Trainer/in-Leistungssport erwerben wollen. Mindestalter 16 Jahre
Ort: Hamburg
Termine: 20./21. und 27./28. Januar 2018 (1.2.1) 07./08. und 14./15. April 2018 (1.2.2) 15./16. und 22./23. Sept. 2018 (1.2.3) 03./04. und 10./11. Nov. 2018 (1.2.4)
Uhrzeiten: Sa., 9 - 18 Uhr
So., 9 - 16 Uhr
Anmeldung: bis 06. Januar 2018 (1.2.1) bis 24. März 2018 (1.2.2) bis 01. September 2018 (1.2.3) bis 20. Oktober 2018 (1.2.4)
Leitung: HSB
Gebühren: 80.00 / 120.00 / 170.00
Hinweis: Dieser Lehrgang beinhaltet 40 LE.

18ÜL 1.3.1 bis 1.3.4

Erste Hilfe-Grundausbildung

Die Voraussetzung für den Erwerb einer Übungsleiter- oder Trainer-Lizenz auf der 1. Stufe ist die „Erste Hilfe-Ausbildung“. Neben dem „Standardprogramm“ mit den Pflichtinhalten werden auch Fragen der Teilnehmenden zu Sofortmaßnahmen im Sportbetrieb behandelt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termine: Sa., 24. Februar 2018 (1.3.1) Sa., 05. Mai 2018 (1.3.2) Sa., 08. September 2018 (1.3.3) Sa., 24. November 2018 (1.3.4)
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 10. Februar 2018 (1.3.1) bis 21. April 2018 (1.3.2) bis 25. August 2018 (1.3.3) bis 10. November 2018 (1.3.4)
Leitung: Johanniter Unfall-Hilfe
Gebühren: 35.00 / 35.00 / 35.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird als Erste-Hilfe-Lehrgang zur Erlangung der ÜL- und Trainer/innen-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt. Für Lizenz-Anwärter/innen, deren Verein Mitglied im Hamburger Sportbund (HSB) ist, ist der Lehrgang (vorbehaltlich der Unterstützung durch die VBG) kostenfrei.

18ÜL 1.4.1

Sportabzeichenprüfer/innen-Lehrgang (Leichtathletik, Schwimmen, Radsport)

Dieser komprimierte Lehrgang vermittelt Kenntnisse für die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radsport. Die Teilnehmenden werden darin geschult, Personen bzgl. des Sportabzeichens zu beraten, auf die Prüfung vorzubereiten und die Prüfung abzunehmen. Die Lehrgangsinhalte werden in Theorie und Praxis erarbeitet. Voraussetzung ist, dass Sie für einen Sportverein oder eine Institution (z.B. Schule, Polizei) als Prüfer/in tätig sein werden.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Schulsportlehrer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 05. Mai 2018
Zeit: 10 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 21. April 2018
Leitung: HSB
Gebühren: 10.00 / 15.00 / 20.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 3 LE zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt. Mit diesem Lehrgang wird die Prüfberechtigung für die Bereiche Leichtathletik, Schwimmen und Radsport erteilt.

18ÜL 1.4.2

Qualifizierung zum „DSA-Coach“

Der HSB wird voraussichtlich im ersten Halbjahr 2018 eine Qualifizierung zum „DSA-Coach“ durchführen. Der/die „DSA-Coach“ leitet das Vorbereitungstraining zur Sportabzeichen-Prüfung und ist Vermittler/in zum Vereinssport. Zielgruppe sind Trainer/innen- und ÜL-C mit einer DSA-Prüfberechtigung. Weitere Informationen finden Sie im Online-Bildungsprogramm:

www.hamburger-sportbund.de/seminare

Weitere Informationen zur Lizenzausbildung...

18VM 3.1.01
DOSB Vereinsmanager/in C
(1. Lizenzstufe)

sowie

18VM 3.1.02
DOSB Vereinsmanager/in B
(2. Lizenzstufe)

finden Sie auf Seite 29



Als Übungsleiter/in und Trainer/in steht man immer vor der Herausforderung, die Übungs- und Trainingsstunden nach **neuesten** (sportwissenschaftlichen) **Erkenntnissen** zu planen und zugleich abwechslungsreich zu gestalten. Die hier aufgeführten Fortbildungsveranstaltungen sollen Anregungen und Hilfen geben für einen sportartübergreifenden Einsatz in der Vereinspraxis.

Besonders hinweisen möchten wir auf unsere neue Fortbildungsreihe

„PhysiologischesAktivierungsTraining (PAKT)“:

Ein Stufenkonzept zur Steigerung der körperlichen Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe für Therapie und Training.

PAKT liefert Struktur und Lösungen und steht für die

- Schaffung körperlicher Voraussetzung zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe sowie die
- gesunde Belastung für Knochen, Knorpel, Kapseln, Bänder, Sehnen, Muskulatur und Faszien.

Ziel: Fit für den Alltag und sportspezifisches Training

Komplexe Bewegungen
schnell und stabil
erbringen

Schnelligkeits- &
Gewandheitstraining

Hohe Kraftleistungen
über längere Zeit
erbringen

Kraftausdauertraining

Den eigenen Körper
über längere Zeit
bewegen

Ausdauertraining

Breitensport
Kraft & Stabilität mit Sporthallengeräten

Leistungssport
Powertraining – von der Schnellkraft
zur Explosivkraft
Krafttraining mit der Langhantel

Schaffung bzw. Erhalt eines individuellen Bewegungsausmaßes
Beweglichkeitstraining

Die Stufen bauen aufeinander auf. Wenn Sie PAKT komplett durchlaufen haben, sind Sie im Besitz einer einzigartigen Qualifikation im Athletikbereich. Die Seminare sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln als Fortbildungen besucht werden.

PAKT wurde entwickelt vom Physio- und Sportphysiotherapeuten Martin Grützner, langjähriger Referent im HSB-Bildungsprogramm, der den Sport aus Sicht des Therapeuten und die Therapie aus Sicht des Sportlers beurteilt und umsetzt.

2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis

18ÜL 2.1.01 / 2.1.16

Lauf-ABC: Schulung eines ökonomischen Laufstils

Neben den klassischen konditionellen Komponenten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, koordinative Fähigkeiten) ist ein ökonomischer Laufstil die Voraussetzung zum Erzielen überdurchschnittlicher Laufleistungen. Das gilt sowohl für den Mittel- und Langstreckenlauf als auch für den Kurz- und Langsprint. Der Laufstil kann mit einfachen Übungen ökonomisiert und somit verbessert werden. Im Seminar werden theoretische Grundlagen zur Gestaltung eines ökonomischen Laufstiles vermittelt. Es wird auf häufige Fehler hingewiesen und eine Vielzahl von praktischen Übungen zur Verbesserung des Laufstiles werden vorgestellt. Die Seminarteilnehmer korrigieren untereinander den eigenen Laufstil und versuchen mittels der vorgestellten (Lauf)Übungen Verbesserungen zu erzielen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 24. Februar 2018 (2.1.01)
 Sa., 22. September 2018 (2.1.16)
Zeit: jeweils 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 10. Februar 2018 (2.1.01)
 bis 08. September 2018 (2.1.16)
Leitung: Jürgen Krempin
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.02 / 2.1.21

Koordinations- und Stabilisations-training im Individual- und Teamsport

Koordination und die Stabilisation sind Basiselemente für sportliche Leistungen. Das gilt sowohl für den Individual- als auch für den Mannschaftssport. Hier gewinnt häufig die Mannschaft, die in der Schlussphase über die besseren koordinativen und stabilisatorischen Fähigkeiten verfügt. Je koordinierter eine Bewegung ausgeführt wird, desto ökonomischer ist der Bewegungsablauf, d.h. desto länger kann eine Bewegung auf einem hohen Niveau ausgeführt werden. Koordination und Stabilisation können leicht mit einfachen Übungen verbessert werden. Im Seminar werden Einblicke in ein abwechslungsreiches Koordinations- und Stabilisationstraining vermittelt. Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmer in der Lage sein, ein geeignetes Koordinations- und Stabilisationstraining durchzuführen. Es werden theoretische Grundlagen vermittelt und vielfältige praktische Übungen vorgestellt und von den Teilnehmern selbst durchgeführt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 03. März 2018 (2.1.02)
 Sa., 27. Oktober 2018 (2.1.23)
Zeit: jeweils 10 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 17. Februar 2018 (2.1.02)
 bis 13. Oktober 2018 (2.1.23)
Leitung: Jürgen Krempin
Gebühren: 30.00 / 45.00 / 60.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 6 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.03

Athleten und Teams erfolgreich führen

Übungsleiter/innen und Trainer/innen verfügen in der Betreuung ihrer Sportler oftmals über eine mehrjährige Erfahrung und werden in ihrem Sportalltag u.a. mit solchen Themen konfrontiert: Sportler ziehen im Training nicht voll mit, häufiges Zuspätkommen zum Training, ein Spieler ist Außenseiter im Team, die Trainingsleistung kann im Wettkampf nicht abgerufen werden, unerklärliche Leistungseinbrüche oder -schwankungen, eigene Stress- bzw. Motivationsproblematik als Trainer. Solche und ähnliche Frage- bzw. Problemstellungen sollen im Zentrum eines lösungsorientierten Vorgehens stehen. Dazu wird die Auseinandersetzung mit möglichst vielen Aspekten einer Problemsituation im Sinne einer Mehrperspektivität angeregt, um daraus neue Sichtweisen entwickeln sowie neue Möglichkeiten für ein verändertes Trainerhandeln ableiten zu können. über die Themenbearbeitung erwirbt jeder Teilnehmer neue „Tools“ für seinen Traineralltag.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 07. April 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 24. März 2018
Leitung: Herbert Schmitz
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis

18ÜL 2.1.04

Teambuilding – Teamspirit entwickeln

Sind zwei Mannschaften gleich gut, gewinnt meistens die mit dem besseren Teamspirit. Aber auch spielerisch nicht so starke Teams können vergleichsweise starke Leistungen hervorbringen, wenn die Spieler gut untereinander agieren, füreinander da sind und ein gemeinsames Ziel verfolgen. Dabei ist „die Kette nicht nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, sondern die Kette kann durch einen gut ausgebildeten Gemeinschaftsgedanken auch mit einem nicht so starken oder formschwachen Glied erfolgreich sein. Dieses ist im hohen Maße davon abhängig, zunächst die unterschiedlichen in einem Team aufeinander treffenden Charaktere zu erkennen. Darauf aufbauend werden Maßnahmen ergriffen, die eben diesen Teamspirit entwickeln. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man dieses in seiner eigenen Mannschaft umsetzen kann.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen und Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 08. April 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 25. März 2018
Leitung: Christian Spreckels
Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.05

Aufbauseminar (I) Beweglichkeit, Flexibilität und Mobilität

Während Beweglichkeit einfach nur die Realisierung großer Schwingungsweite in einem oder in mehreren Gelenken darstellt, geht die Mobilität weiter. Moderne Konzepte zum Thema der Mobilität berücksichtigen das Erreichen des vollen Bewegungsausmaßes, die Flexibilität von Muskel und Bindegewebe sowie die Kraft der Antagonisten. In diesem Seminar werden diese Erkenntnisse und Überlegungen durch Tests der Beweglichkeit und der funktionalen Muskelketten dargestellt, sowie die sich daraus ableitenden Übungen zur Verbesserung erarbeitet. Dabei geht es auch um folgende Fragen:

- Dehnen: Soll man überhaupt?
- Und wenn ja, zur Vorbereitung oder Regeneration?
- Und wie? Statisch oder dynamisch?
- Isoliert oder in Muskelketten?
- Und welchen Einfluss hat unser Gehirn auf die Beweglichkeit?
- Was hat das mit Faszien zu tun? Was sind sie? Was machen sie?
- Neue Ansätze wie „Joint mobility“ und „Movement preps“ werden vorgestellt. Wo sind die Unterschiede?

Im Rahmen der Übungsleiter/innen-Ausbildung des HSB ist dieses Seminar als vertiefendes Wahlpflichtmodul anerkannt. Weitere Teilnehmer/innen sind sehr willkommen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 15. April 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 01. April 2018
Leitung: Martin Grütznert
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

PAKT

18ÜL 2.1.06

Trainings- und Wettkampfplanung im Individualsport

Eine fundierte Trainings- und Wettkampfplanung ist für das Erreichen von Bestleistungen, möglichst zum Saisonhöhepunkt hin, unabdingbar. Das Seminar soll den Trainern und Übungsleitern Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie die Trainings- und Wettkampfplanung erfolgreich aufstellen können. Ausgehend von der Leichtathletik werden im Seminar grundlegende Kenntnisse in die Trainings- und Wettkampfplanung vermittelt. Es werden Begriffe wie z.B. Grundlagen-, Aufbau- und (Hoch)Leistungstraining sowie Meso-, Makro- und Mikrozyklen anhand verschiedener Beispiele vorgestellt bzw. erarbeitet. Den Abschluss bildet das Erstellen von Trainingsplänen im Individualsport durch die Seminarteilnehmer.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 28. April 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 14. April 2018
Leitung: Jürgen Krempin
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.07

Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten

Ob als Trainer/in, Redner/in, Moderator/in oder sonstige/r Vertreter/in Ihres Vereins stehen Sie vor Gruppen und überzeugen neben Fach- und Methodenkompetenz vor allem durch Ihr Auftreten. Körpersprache und Stimme bewusst einzusetzen, sich selbst gut einzuschätzen sowie einen ganz persönlichen Stil zu haben, sind wichtige Faktoren für einen erfolgreichen Auftritt, mit dem Sie Menschen begeistern, überzeugen und bewegen. In diesem Kurs lernen Sie mehr über Ihre eigene Wirkung und Wahrnehmung und arbeiten an Ihrem selbstbewussten und überzeugenden Auftritt. Mit vielen praktischen Übungen wird die Ausdruckskraft jedes Einzelnen gefördert und gestärkt. Wir arbeiten in einer vertraulichen Atmosphäre, so dass die Teilnahme zu einer Chance wird, die es so im echten Leben nicht gibt.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen, ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen und Verbänden
Ort: Hamburg
Termine: So., 29. April 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 15. April 2018
Leitung: Olivia Dorn
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.



**18ÜL 2.1.08****Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining**

Belastungsverträglichkeit bei Kindern und Jugendlichen In dem Seminar werden überwiegend Breitensportliche (bei Interesse auch Leistungssportliche Aspekte) diskutiert. Insbesondere wird die Belastungsverträglichkeit bei Kindern und Jugendlichen erörtert. Im Praxis-Teil wird ein sinnvoller Aufbau einer Trainingseinheit vorgestellt. Im Weiteren werden orthopädisch „sinnvolle“ Übungen und mögliche Korrekturen vorgestellt und durchgeführt. Ausgewählte Besonderheiten des Konditionstrainings im Kinder- und Jugendbereich werden in Theorie und Praxis aufgenommen. Im Praxisteil werden zudem ausgewählte „neue“ kooperative Spiele vorgestellt.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen für den Bereich des Kinder- und Jugendtrainings
Ort: Hamburg
Termin: 26. Mai 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 12. Mai 2018
Leitung: Matthias Thiel
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.

PAKT**18ÜL 2.1.09****Aufbauseminar (II) Funktionelle Kraft & Stabilität mit Sporthallengeräten**

Funktionelles Kraft- und Stabilitätstraining ist die Voraussetzung für Leistungssteigerung im Sport, aber vor allem auch für die Verletzungsprophylaxe. Liegt keine Dysfunktion im Körper vor, kann Krafttraining viele Probleme beheben. Aber Krafttraining ist nur der erste Schritt. Die erworbene Kraft muss auch nutzbar gemacht werden – von der Stabilität bei langsamen Bewegungen zur Stabilität bei schnellsten Bewegungen. In diesem Seminar wird erarbeitet, wie man mit den Geräten einer Sporthalle ein grundlegendes Krafttraining durchführen und die erworbene Kraft als Stabilität bei zunehmender Dynamik nutzbar machen kann. Im Rahmen der Übungsleiter/innen-Ausbildung des HSB ist dieses Seminar als vertiefendes Wahlpflichtmodul anerkannt. Weitere Teilnehmer/innen sind sehr willkommen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 03. Juni 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 20. Mai 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.10**Zielorientiert Training gestalten**

Viele Trainer empfinden Unsicherheiten, weil ihre Trainingspraxis lange Zeit ohne frische Impulse auskommen musste. Diese sind aber nicht nur spannend, sondern auch notwendig: Die zielgerichtete Planung der Saison und Wege der Trainingsanalyse stehen hier im Vordergrund. Das Seminar will den Teilnehmern „Handwerkszeug“ für den Trainingsalltag vermitteln, so dass der Trainer mehr Sicherheit und Souveränität bei der Gestaltung und bei der Analyse von Training erlebt. Begleitet wird die Praxis durch das Verfahren der Videoanalyse zur Optimierung von Trainerverhalten und dient auch als „Wegweiser“ für das Techniktraining. In diesem Seminar werden theoretische Kenntnisse, Tipps und vor allem praktische Übungen vermittelt und ausgetauscht, die im Trainingsalltag zu mehr Sicherheit und Trainingsfreude führen sollen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 09. Juni 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 26. Mai 2018
Leitung: Matthias Thiel
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.11 / 2.1.20**Konfliktprävention – Kontakt statt Konflikt**

Auf Grund der großen Nachfrage und der zunehmenden Notwendigkeit, eine nachhaltige Präventionshilfe gegen Konflikte und Gewalt in unseren Sportbereichen vorzuhalten, reagiert der Hamburger Sportbund mit einer Weiterqualifizierung „Konfliktprävention“. In dieser Fortbildung lernen Sie effektives Konfliktmanagement, in dem Sie Spannungen frühzeitig erkennen, offen damit umgehen und diese gewinnbringend für alle Beteiligten auflösen. Mit wirkungsvollen Techniken trainieren Sie ein lösungsorientiertes Verhalten in schwierigen Situationen. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist motivierend und leistet so einen wertvollen Beitrag für mehr Freundlichkeit im Sport.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 09. Juni 2018 (2.1.11)
 Sa., 20. Oktober 2018 (2.1.20)
Zeit: 9 - 16 Uhr
Anmeldung: bis 26. Mai 2018 (2.1.11)
 bis 06. Oktober 2018 (2.1.20)
Leitung: Rebekka S. Henrich
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Diese Lehrgänge werden mit 8 LE zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis

18ÜL 2.1.12

Motivierend vermitteln

Sie sind fachlich und methodisch bereits ausgebildet und möchten daran arbeiten, Trainings- bzw. Lerneinheiten noch motivierender zu gestalten, die Teilnehmer/innen an den Verein zu binden und zu guten Ergebnissen zu führen? Wir beschäftigen uns mit dem Thema Motivation in Theorie und Praxis. Dies bedeutet zum einen die Motive der Teilnehmer/innen zu kennen und zum anderen Methoden der positiven Unterrichtsgestaltung zu beleuchten. Da Motivation auch immer etwas mit einem selbst zu tun hat, bekommen Sie die Gelegenheit Feedback zu Ihrer persönlichen Wirkung auf andere zu bekommen und Ziele für Ihre Arbeit zu formulieren. Für diesen Kurs sollten Sie Offenheit für neue Ideen und Möglichkeiten sowie für Feedback an die eigene Person und die anderen Teilnehmer/innen mitbringen. Von Vorteil, aber kein Muss, ist die Teilnahme am Kurs „Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten“.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen
Ort: Hamburg
Termin: So., 24. Juni 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 10. Juni 2018
Leitung: Olivia Dorn
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.13

PAKT

Aufbauseminar (III) Ausdauertraining

Ausdauer ist in vielen Sportarten Grundlage für die sportliche Leistungsfähigkeit. Jedoch sind die Anforderungen bei einem Fußballspieler andere als bei einem Kampfsportler, Mittelstreckler, Tennis-Spieler oder Marathon-Läufer. Und die immer wieder herangezogenen Herzfrequenz-Regeln sind ungeeignet für eine sinnvolle Trainingssteuerung. In diesem Seminar werden die physiologischen Zusammenhänge und die sich daraus für ein sinnvolles Training ergebenden Konsequenzen dargestellt und erprobt.

Im Rahmen der Übungsleiter/innen-Ausbildung des HSB ist dieses Seminar als vertiefendes Wahlpflichtmodul anerkannt. Weitere Teilnehmer/innen sind sehr willkommen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 19. August 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 05. August 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.14

Training mit dem eigenen Körper

Die im Alltag und Sport an den Menschen gestellten Anforderungen haben als Grundlage den sicheren Umgang mit dem eigenen Körper als Ganzes. Während Training an Maschinen einzelne Muskeln isoliert ansprechen, belastet ein Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig. Körpergewichtsübungen verbessern optimal das Zusammenspiel der stabilisierenden und bewegenden Muskeln und binden den Rumpf (Core) viel funktioneller und stärker ein, als dies spezielle „Core-Übungen“ tun können. Diese höhere Systembelastung führt zu größeren Trainingseffekten in gleicher oder sogar in kürzerer Trainingszeit. Der Erfolg eines Fitnesstrainings wird neben der richtigen Auswahl der Übungen vor allem durch die Wahl der entsprechenden Trainingsmethoden, also dem Verhältnis von Belastungszeit und Pausenlänge, bestimmt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 08. September 2018
Zeit: 9 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 25. August 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 7 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



18ÜL 2.1.15

PAKT

Aufbauseminar (IV) Schnelligkeit & Gewandtheit

In vielen Sportarten spielt Schnelligkeit eine Rolle. Schnelligkeitsleistungen drücken sich aus in schnelle, geradlinige Beschleunigungen sowie schnelle Richtungswechsel. Sie sind also ein komplexes Zusammenwirken verschiedener Systeme. Häufig ist jedoch unklar, aus welchen Komponenten eine schnelle Bewegungsausführung resultiert. Neben physiologischen Grundlagen für ein Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining werden in diesem Seminar eine Reihe von Tests und sinnvollen Trainingsmöglichkeiten dargestellt. Im Rahmen der Übungsleiter/innen-Ausbildung des HSB ist dieses Seminar als vertiefendes Wahlpflichtmodul anerkannt. Weitere Teilnehmer/innen sind sehr willkommen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 09. September 2018
Zeit: 9 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 26. August 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 7 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



PAKT

18ÜL 2.1.17

Kraftausdauer – Kettlebell, Sand- und Aquabag

Kraftausdauer – sie ist so wichtig in Alltag und Sport! Aber ausgerechnet diese konditionelle Fähigkeit ist in der Sportwissenschaft aktuell noch unterrepräsentiert. Abgeleitet aus der Muskelphysiologie ergibt sich jedoch ein Erklärungsansatz; dieser und grundlegende Übungen mit der Kettlebell werden in diesem Lehrgang vermittelt. Erweitert wird der Kurs durch die Vorstellung von Sand- und Aquabags, die aufgrund des „beweglichen Innenlebens“ eine höhere Körperstabilität aufbauen.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 22. September 2018
Zeit: 9 - 16 Uhr
Anmeldung: bis 08. September 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 36.00 / 54.00 / 72.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.18

Mit „Neuen Spielen“ das alte Training renovieren

Das Seminar vermittelt eine praktikable Spielauswahl für die Erwärmung im Trainingsalltag, die eine Abwechslung zur klassischen "Einlaufarbeit" bringen soll. Nach einer kurzen Einführung lernen die Teilnehmer/innen verschiedene (neue) Spiele für die Erwärmung kennen, die auch für freudvolle Trainingsabschlüsse genutzt werden können. Alle Spiele werden real gespielt, um persönlich die Wirkung sowie Vorteile und Hindernisse kennenzulernen. Ausprobiert werden Spiele, die oft unbekannt sind, oder Variationen bekannter Spiele. Mit diesen Spielen können auch konditionelle und taktische Ziele erreicht werden, hierbei wird auch der Einfluss auf die Motivation berücksichtigt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 13. Oktober 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 29. September 2018
Leitung: Matthias Thiel
Gebühren: 35.00 / 52.00 / 70.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.19

Kleine Spiele – der Mix macht's!

Sie bieten mehr als nur eine Auflockerung der Übungsstunde und sind mehr als nur Wegbegleiter der "Großen Spiele". Es sollen neben dem freudvollen und abwechslungsreichen Grund-Charakter weitere vielfältige, sportartübergreifende Sinnrichtungen aufgezeigt werden. Besonders hervorzuheben ist die bewusste Förderung von sozialem und kreativem Verhalten.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 20. Oktober 2018
Zeit: 9 - 18 Uhr
Anmeldung: bis 06. Oktober 2018
Leitung: Andreas Horn
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 10 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.

PAKT

18ÜL 2.1.22

Kraft- und Stabilitätstraining mit der Langhantel

Die große Bedeutung der Komponente Kraft zur Leistungssteigerung ist in der modernen Trainingswissenschaft unbestritten. Aber auch aus gesundheitlicher und verletzungsprophylaktischer Sicht benötigen Knochen, Knorpel, Kapsel, Bänder, Sehnen und Muskulatur entsprechende Kraftreize. Während beim gerätegestützten Training isoliert eine Muskelgruppe beansprucht wird, schult das Training mit freien Gewichten den gesamten Körper in seinen funktionell zusammenarbeitenden Muskelketten und erzielt somit eine viel höhere Effizienz. In diesem Seminar werden grundlegende Kraftübungen und -methoden mit der Langhantel erarbeitet.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen
Ort: Kiel
Termin: Sa., 27. Oktober 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 13. Oktober 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.23

Bauch spezial

Dieser Workshop dreht sich rund um das funktionelle und motivierende Training der Bauchmuskulatur. Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis der Übungen, dem sinnvollen, individuellen Einsatz und der korrekten Ausführung, aber auch der theoretische Hintergrund wird beleuchtet. Dieser Kurs ist besonders für Übungsleiter/innen geeignet, die neue Ideen suchen und ihr Wissen aktualisieren wollen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 28. Oktober 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 14. Oktober 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.1 Anregungen und Hilfen für die Trainingspraxis

18ÜL 2.1.24

Mentales Training

Die mentale Stärke ist im Wettkampf bei gleichstarken Sportlern die entscheidende Komponente! "Gut" oder "schlecht drauf sein" ist eng verknüpft mit inneren, mentalen Prozessen, die genauso trainiert werden können und müssen wie sportliche Bewegungsabläufe. Die Qualität unserer inneren Bewegungsprogramme in Form von Vorstellungen entscheidet ebenso wie störende mentale Einflüsse in Form von Selbstzweifeln oder ungünstigen Selbsterwartungen über die Qualität der Bewegungsausführung in Wettkampf- bzw. allgemein in Leistungssituationen. Die Teilnehmer/innen lernen zunächst die eigenen mentalen und emotionalen Prozesse wahrzunehmen, um dann mentale Strategien zum Neu- oder Umlernen bzw. zur Technikoptimierung, zur Vorbereitung bzw. Einstellung auf den Wettkampf sowie zur Nachbereitung des Wettkampfs theoretisch und praktisch zu erarbeiten.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 17. November 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 03. November 2018
Leitung: Herbert Schmitz
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.



18ÜL 2.1.25

PAKT

Power – Von der Schnellkraft zur Explosivkraft

In vielen Sportarten entscheiden die Schnell- und Explosivkraft (im US-Sport auch Power genannt) über Sieg oder Niederlage. Daher haben diese konditionellen Eigenschaften im Training einen hohen Stellenwert. Jedoch besteht hier eine relativ hohe Verletzungsgefahr. Ein systematisch durchgeführtes Schnell- und Explosivkrafttraining kann diese Gefahr erheblich senken. In diesem Seminar werden neben den physiologischen Zusammenhängen auch die enge Verknüpfung von Kraft und Schnelligkeit und die sich daraus für ein sinnvolles Training ergebenden Konsequenzen dargestellt sowie in der Praxis erprobt. Erfahrungen in der Durchführung von Kniebeuge und Bankdrücken mit der Langhantel sollten vorhanden sein.

Zielgruppe: ÜL und Trainer/innen
Ort: Kiel
Termin: Sa., 17. November 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 03. November 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.26

Niederlagen und Misserfolge im Sport erfolgreich bewältigen

Sportliche Entwicklung und Leistung messen wir in der Regel an den Erfolgen! Dabei lassen wir die Niederlagen, die auch Teil des Leistungssport sind, unberücksichtigt. Misserfolge oder Niederlagen, insbesondere wenn sie für uns gravierend und „schmerzlich“ waren, haben die Tendenz, sich regelrecht ins Gedächtnis „einzubrennen“. Diese negativen Erfahrungen mögen im Sportalltag so gut wie keine Rolle spielen, sie können aber plötzlich bei wichtigen Wettkämpfen sehr präsent sein und sich in Form von körperlichen Missempfindungen oder Stressgefühlen leistungsbeeinträchtigend auswirken. Im Rahmen dieses mentalen Programms lernen die Teilnehmer in einem strukturierten Vorgehen ihre sportlichen Misserfolgserfahrungen, die als störende Erinnerungsbilder im Gedächtnis abgespeichert sind, nachhaltig zu verändern und zu bewältigen sowie ihre sportlichen Kompetenzen zu aktivieren und zu stärken

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 01. Dezember 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 17. November 2018
Leitung: Herbert Schmitz
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.1.27

Funktionelles Aufwärmen

Funktionelles Aufwärmen soll den Körper auf hohes Tempo und auf Seitwärtsbewegungen vorbereiten und schult dabei gleichzeitig die Bewegungsausführung. So sollte zum Beispiel auf korrekte Fußstellung geachtet werden, damit der Sportler ein Gefühl für die optimale Kraftübertragung entwickelt. Beweglichkeit ist zwar wichtig und muss regelmäßig trainiert werden, statisches Dehnen gehört aber nicht mehr ins Aufwärmprogramm.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 16. Dezember 2018
Zeit: 9 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 02. Dezember 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 32.00 / 48.00 / 64.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 7 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



ARAG. Auf ins Leben.

Auf die Plätze, fertig ... lesen!

Durchstarten mit Top-News: Im neuen ARAG Sport-Newsletter finden Sie regelmäßig Neuigkeiten und spannende Infos, die Ihren Verein oder Verband nach vorn bringen.

www.ARAG.de/Sport-Newsletter



*Jetzt
registrieren!*



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.2 Neue Ideen und Trends im Breitensport

Trends entstehen, entwickeln sich weiter und können auch wieder vergehen. Für Vereine ist es von großer Bedeutung für die Mitgliederentwicklung und -bindung, kontinuierlich neue Sportangebote präsentieren zu können. Die hier aufgeführten Seminare und Lehrgänge stellen einige Beispiele u.a. aus den Bereichen „Sport der Älteren“, „Inklusion“ sowie „Integration durch Sport“ vor.

18ÜL 2.2.01 / 2.2.16

Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein

Vielfalt ist eine herausragende Ressource der Gesellschaft – auch in Ihrem Verein. Dieser Workshop eröffnet neue Perspektiven auf einen konstruktiven Umgang mit Vielfalt und Diversity. Wie kann ein alltagstauglicher und langfristiger Umgang mit Vielfalt gefördert werden? Was kann ich als Verein gegen Diskriminierung tun? Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Rahmenbedingungen? Welche Prägung habe ich selbst? Diesen und anderen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Wir zeigen Werkzeuge und Methoden zur praktischen Umsetzung im Alltag auf.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termine: Sa., 20. Januar + Fr., 23. Februar 2018 (2.2.01)
Sa., 10. November 2018 + Fr., 18. Januar 2019 (2.2.16)
Zeiten: Sa., 9 - 17 Uhr und Fr., 16 - 20 Uhr
Anmeldung: bis 06. Januar 2018 (2.2.01) bis 27. Oktober 2018 (2.2.16)
Leitung: Anna Cardinal, Sina Hätti
Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.02

Sport für Menschen mit Demenz (Einführung)

Sportgruppen mit heterogenen und verschiedenen Teilnehmer/innen können eine Chance sein, auch Menschen mit beginnender Demenz in den gewohnten Kursen zu belassen – in diesem Einführungsseminar wird aufgezeigt, welche Besonderheiten für die Betreuung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz gelten. Wie könnte ein inklusives, sinnvolles Sportangebot für Menschen mit und ohne Demenz aussehen? Welche Rahmenbedingungen braucht es? Wie sind die Anforderungen an den/die Kursleiter/in und an die Gruppe? Wie erkenne ich das vielfältige Krankheitsbild einer Demenz? Welche Auswirkung hat diese Erkrankung auf das alltagspraktische Handeln? Bewegung und Freude am Erleben in einer Gruppe kann eine Demenz-Prävention sein und ist auch im Rahmen der Erkrankung von großem therapeutischem Nutzen. In diesem Seminar werden Tipps und Anregungen für ein gelungenes Angebot vermittelt – eine vertiefende, praxisorientierte Vermittlung erfolgt im Tagesseminar am 14.04.18 (ÜL 2.2.07).

Zielgruppe: ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Do., 22. März 2018
Zeit: 18 - 21 Uhr
Anmeldung: bis 08. März 2018
Leitung: Tamara Wilhelm-Jörck
Gebühren: 10.00 / 15.00 / 20.00
Hinweis: Der Lehrgang findet in Kooperation mit der Hamburger Angehörigenschule statt und wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

VERANSTALTUNGSREIHE DIALOGFOREN

Die Veranstaltungsreihe der Dialogforen bietet Raum zum Austausch und zur Vernetzung auf regionaler Ebene und richtet sich an alle Akteure, die unsere Stadt für die Neu-Hamburger und Neu-Hamburgerinnen zu einer sportlichen Heimat machen wollen. Je nach Bedarf und Region können die Inhalte variieren. Termine werden noch bekannt gegeben.

Kontakt: Annika Waldeck,
Tel. 41908-151,
a.waldeck@hamburger-sportbund.de





Vielfalt ist Mehrwert! Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport



Der Umgang mit Fremdheit und kulturellen Unterschieden wirft immer wieder Fragen auf und stellt uns oft vor eine große Herausforderung – auch im Sport. Bei der Begegnung mit Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchteten bedeutet Vielfalt vor allem eines: Chancen. Wir alle haben unterschiedliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Erfahrungen. Und darin steckt ein enormes Potenzial – für den Sport und den gesamten Verein!

Wer dieses Potenzial nutzen will, muss allerdings wissen, wie heterogene Gruppen „ticken“ und wie man integrative Prozesse in ihnen befördern kann. Ähnlich einer Mannschaft mit begabten Einzelspieler/innen muss zunächst die Kommunikation stimmen, damit aus individuellen Fähigkeiten ein starkes Team entsteht. Kommunikationsmethoden lassen sich trainieren, ebenso wie Offenheit für andere Sichtweisen, Akzeptanz und Respekt.

Die Fortbildung „Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport“ hilft Ihnen, die Chance von Verschiedenheit zu erschließen.

Es verknüpft theoretische Hintergründe mit praktischen Übungen und ermöglicht den Teilnehmer/innen die oft überraschende Reflexion ihres eigenen Verhaltens und somit die tägliche Arbeit. Übungsleiter/innen und Trainer/innen profitieren von den Seminaren ebenso wie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen von Vereinen und Verbänden. Die Fortbildungsseminare „Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport“ werden in verschiedenen Formaten angeboten: Neben dem zweitägigen Intensivseminar gibt es auch eine kompaktere Variante in Form eines Tagesseminars.

18ÜL 2.2.03

INTENSIVSEMINAR

Lassen Sie sich für ein Wochenende voll neuer Ansätze integrativer Arbeit begeistern. Sich zwei ganze Tage mit Vielfalt zu beschäftigen, wird Ihren Blick auf Menschen ebenso verändern wie den auf Ihre Organisation. Zumal Sie diese Vielfalt umfassend diskutieren, aber auch konkret erfahren: in praktischen Übungen, die teils den Körper und stets den Geist in Bewegung bringen. Gemeinsam mit den Fachreferenten werden Sie einen Blick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Kulturen werfen, ihre eigene kulturelle Prägung hinterfragen und lernen die Perspektive zu wechseln. Darüber hinaus werden Sie über kulturell bedingte Verständigungsprobleme und Situationen in Ihrer Vereinsarbeit sprechen und Lösungsstrategien für die Vereinspraxis entwickeln. Die theoretischen Einheiten werden durch spielerische und praktische Übungen zur Stärkung des Miteinanders im Sport aufgelockert.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 24. und So., 25. März 2018
Zeit: 10 - 18 Uhr und 10 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 10. März 2018
Leitung: Sina Hätti, Annika Waldeck
Gebühren: 30.00 / 45.00 / 60.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 12 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer-, VM-Lizenzen und der JuLeiCa anerkannt.

18ÜL 2.2.13

TAGESSEMINAR

Wollen Sie „Fit für die Vielfalt“ werden? Dieses Tagesseminar ist eine kompakte und intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Es werden die Begriffe Vielfalt, Kultur, Werte und Normen in ihren einzelnen Aspekten beleuchtet sowie Anregungen für einen Dialog und Austausch mit Menschen verschiedener Kulturen gegeben. In mehreren spielerischen und praktischen Einheiten lernen Sie, wie man Sport dazu einsetzen kann, um Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen und die Verständigung untereinander zu unterstützen. Auch wird beleuchtet, wie Sie mit kulturell bedingten Unterschieden im Sport und in Ihrer Vereinspraxis umgehen können.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 20. Oktober 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 06. Oktober 2018
Leitung: Nesrin Doghan Yaman, Sina Hätti
Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



FÜR VEREINE: INDIVIDUELLE BERATUNG UND BEGLEITUNG

Gerne bieten wir Ihnen auch auf Sie und Ihren Verein individuell zugeschnittene Seminarangebote rund um die Themen Integration, Diversity, Antidiskriminierung und interkulturelle Öffnung an.

Zusätzlich beraten und begleiten wir Vereine gerne auch individuell bei der Gestaltung des interkulturellen Zusammenlebens und bei der Lösung von interkulturellen Herausforderungen – beispielsweise in Form von moderierten Workshops zu spezifischen Fragestellungen. Sprechen Sie uns einfach an!

Kontakt: Sina Hätti
 Tel. 41907-271
 s.haetti@hamburger-sportbund.de

2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.2 Neue Ideen und Trends im Breitensport

18ÜL 2.2.04 / 2.2.15

Life Kinetik® Schnupperkurs

Viele Sportler/innen aus unterschiedlichen Sportarten wenden Life Kinetik® an, wie z. B. Manuel Neuer, Jürgen Klopp und Felix Neureuther. Durch ungewohnte Bewegungsabläufe und Bewegungskombinationen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben wird das Gehirn gefördert und gefordert und es werden immer neue Synapsen zwischen den Gehirnanaren gebildet. Life Kinetik® ist für jeden Sportler und Trainer ein spannendes Trainingskonzept zur Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit, der koordinativen Fähigkeiten und des visuellen Systems. Bewegungsabläufe und die Hand-, Fuß- und Augenkoordination verbessern sich, der Sportler kann schneller und flexibler auf unvorhergesehene Situationen reagieren und auf vorhandene Bewegungsmuster zurückgreifen. Das Ganze ist verbunden mit viel Spaß und Freude am Tun. In diesem Schnupperkurs werden die theoretischen Grundlagen von Life Kinetik® vermittelt und mit viel Praxis selbst ausprobiert.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termine: Mo., 26. März 2018 (2.2.04)
Mo., 22. Oktober 2018 (2.2.15)
Zeit: jeweils 18 - 20.15 Uhr
Anmeldung: bis 12. März 2018 (2.2.04)
bis 08. Oktober 2018 (2.2.15)
Leitung: Stefan Müller
Gebühren: 16.00 / 24.00 / 32.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 3 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.05

Outdoorsport – entdecke den Bewegungsraum Stadt!

Warum sollte Sport eigentlich nur an vorgegebenen Orten, in genormten Turnhallen und auf Sportplätzen stattfinden? Im Erlebnisraum Stadt ist viel mehr möglich als wir glauben. Das Abenteuer kann gleich vor der Haustür beginnen, wenn wir uns trauen und wissen, wie es geht. Manche der üblichen Spielregeln müssen dann natürlich an die veränderten Gegebenheiten angepasst werden. Der Workshop soll zeigen, wie einfach das eigene Gelände oder der öffentliche Raum von jedem verwandelt werden kann: zur Spiel- und Bewegungslandschaft, zum spannenden Erlebnisparcours oder zur anspruchsvollen Turnstunde. Es werden in Gruppen kooperative Aufgaben gelöst, auch kleine Kletterpassagen an Bäumen, Mauern etc. werden integriert sein, natürlich mit entsprechenden Absicherungen und der gegenseitigen Unterstützung in der Gruppe. Also: raus aus den Sporthallen – rein ins „Abenteuer Sportstadt“!

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Fr., 06. April 2018
Zeit: 14 - 20 Uhr
Anmeldung: bis 23. März 2018
Leitung: Martin Legge
Gebühren: 36.00 / 54.00 / 72.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.06

Spiele der Welt – bunte Vielfalt!

Miteinander spielen verbindet, denn beim Spielen kommt man sich näher und schließt Freundschaften. Das gilt für alle Altersbereiche. In dieser Praxisveranstaltung wird vermittelt und erprobt, was in anderen Ländern jetzt gespielt wird, was traditionelle Bewegungs-Kultur war, was alle Menschen spielend verbindet, was etwas über Länder verdeutlicht und was lustig und international ist.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 07. April 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 24. März 2018
Leitung: Martin Legge
Gebühren: 36.00 / 54.00 / 72.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.



Fachtagung „Vielfalt und Toleranz“ am 20. April 2018

Die Fachtagung „Vielfalt und Toleranz“ steht im Zeichen des Austausches und der Vernetzung von Akteuren im Breitensport. Ziel der Tagung ist Erfahrungen und Kompetenzen zu vermitteln, die zur barrierefreien Gestaltung von Sportangeboten beitragen - seien es sprachliche, kulturelle oder körperliche Barrieren. Dieser Fach- und Erfahrungsaustausch wird mit praxisorientierten Workshopheiten verbunden wie z. B. Anwendung von leichter Sprache, Sensibilisierung für Diversität oder Gestaltung von inklusiven Sport- und Spielangeboten. Diese besondere Veranstaltung richtet sich an Übungsleiter/innen und Trainer/innen, Vereinsvertreter/innen, Sportler/innen, Multiplikator/innen sowie interessiertes Fachpublikum.

Kontakt: Annika Waldeck,
E-Mail: a.waldeck@hamburger-sportbund.de, Tel.: 040/41908-151



Fachtagung „Kampfsport inklusiv“ im 1. Halbjahr 2018

Der Hamburger Sportbund (HSB) hat zusammen mit weiteren Sportverbänden einen Aktionsplan „Inklusion und Sport“ veröffentlicht. Darin sind u. a. die Handlungsfelder Sportpraxis und Qualifizierung genannt. Hierzu wird der HSB im 1. Halbjahr 2018 eine Fachtagung veranstalten mit dem Schwerpunkt „Inklusive Angebote und Möglichkeiten in den Kampfsportarten“.

Kontakt: Andreas Ohlrogge,
E-Mail: a.ohlrogge@hamburger-sportbund.de, Tel.: 040/41908-285

FACHTAGUNGEN



18ÜL 2.2.07

Sport für Menschen mit Demenz
(Vertiefung)

In diesem praxisorientierten Seminar werden - als Fortführung des Einführungsseminars (18ÜL 2.2.02) – Themen und Inhalte weiter vertieft. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Sport- bzw. Bewegungsangeboten, sondern Schwerpunkt ist der natürliche Umgang mit Menschen mit Demenz, z. B. in Vereinsgruppen. Es werden Tipps und Anregungen gegeben, die die Besonderheiten verdeutlichen und Möglichkeiten einer Betreuung und Förderung aufzeigen. Praxisnahe Situationen werden in der Seminargruppe simuliert und diskutiert.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 14. April 2018
Zeit: 10 – 17 Uhr
Anmeldung: bis 31. März 2018
Leitung: Tamara Wilhelm-Jörck
Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00
Hinweis: Der Lehrgang findet in Kooperation mit der Hamburger Angehörigenschule statt und wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



18ÜL 2.2.08

Aktiv und fit 60plus

In diesem Workshop gibt es ein buntes Programm aus Kräftigung, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Die Übungen sind angepasst sowohl im Stil als auch in der Intensität an unsere Zielgruppe der 60plus-Generation.

- Inhalte:**
 → Kräftigung-, Balance-, Koordinationsübungen, Schulung der Beweglichkeit und Ausdauer zur Musik.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 22. April 2018
Zeit: 10 - 13 Uhr
Anmeldung: bis 08. April 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.09

Sport der Älteren: Schulung zum
Alltags-Fitness-Test (AFT)

Eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Der in den USA entwickelte Alltag-Fitness-Test (AFT) ist ein wissenschaftlich fundiertes Instrument zur Erfassung und Beurteilung des alltagrelevanten körperlichen Funktionsniveaus von Personen im Alter von 60 bis 94 Jahren. Er deckt alle wichtigen Fitnesskomponenten ab, die mit sechs einfach durchzuführenden Aufgaben ermittelt werden. Die individuell erbrachten Leistungen werden mit denen von Personen gleichen Geschlechts und Alters verglichen. Darüber hinaus ermöglichen die Testwerte auf der Basis der aktuellen Fitness eine Prognose zur zukünftigen Selbstständigkeit. Im Rahmen der Veranstaltung werden die Grundlagen des AFT behandelt, die korrekte Durchführung der Testaufgaben geübt und erläutert, wie die Rückmeldung der individuellen Testergebnisse erfolgt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) statt.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 14. April 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 28. April 2018
Leitung: Dr. Christoph Rott
Gebühren: 30.00 / 45.00 / 60.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



18ÜL 2.2.10

Über Stock und Stein 50plus

Die Anforderungen des Alltags sind vielseitig, Kondition und Koordination sind meist gleichzeitig gefordert. Im Gelände – im Park und im Wald – werden die Eigenschaften natürlicher Untergründe genutzt, um Stabilität und Flexibilität zu entwickeln. Draußen lassen sich mit wenig Material besonders gute Herausforderungen gestalten, um Kondition und Koordination gemeinsam zu trainieren. In diesem Workshop werden entsprechende Bewegungsaufgaben und Übungen zur Umsetzung dieser Ziele vorgestellt. Dieser Lehrgang spricht ÜL und Trainer/Innen an, die Sportgruppen mit Älteren anleiten, aber auch andere Interessierte sind willkommen.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Mo., 18. Juni 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 04. Juni 2018
Leitung: Dr. Henrike Adler
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.11

Inklusive Sportgruppen –
Breitensport für alle!

In vielen Sportgruppen erleben wir immer wieder, wie heterogen und verschieden unsere Teilnehmer/Innen doch sind. Das gilt insbesondere für inklusive Angebote. In dieser vorwiegend praxisorientierten Veranstaltung wird aufgezeigt, wie mit dem richtigen „Handwerkszeug“ und einer Schatzkiste voller neuer Spiele jede Sportgruppe für Monate neuen Schwung erfährt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem gemeinsamen Sporttreiben von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/Innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 25. August 2018
Zeit: 9 - 16 Uhr
Anmeldung: bis 11. August 2018
Leitung: Stefan Schlegel
Gebühren: 36.00 / 54.00 / 72.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt



Diese Maßnahme wird durch die
Freie und Hansestadt Hamburg
(Behörde für Inneres und Sport) gefördert.

2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.2 Neue Ideen und Trends im Breitensport

18ÜL 2.2.12

Funktionales Krafttraining für Ältere

Wenn die Kraft in den Beinen nachlässt, leidet die Mobilität. Viele Dinge des alltäglichen Lebens fallen schwer. Kraft ist bis ins hohe Alter trainierbar, dabei sollten aber altersspezifische Besonderheiten berücksichtigt werden. Anders als im klassischen Krafttraining kann mit funktionalem Training nicht nur die Beinkraft erhöht werden, sondern auch die Fortbewegung im Alltag erleichtert oder Schutz vor Unfällen oder Verletzungen aufgebaut werden.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Do., 30. August 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 16. August 2018
Leitung: Dr. Henrike Adler
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.14

Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Sie sind Anlaufstelle sowie Dreh- und Angelpunkt für die Mitglieder Ihres Vereins und somit das Aushängeschild. Durch Sie entsteht der erste Eindruck des Vereins sowie die Mitgliederzufriedenheit und Sie binden die Mitglieder an Ihr Sportangebot und an den Verein. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar in Theorie und Praxis mit erstem bis letztem Eindruck, einer positiven Unterrichtsgestaltung und Möglichkeiten den Mitgliederkontakt auch während des Trainings zu halten. Außerdem betrachten wir verschiedene Möglichkeiten der positiven Kommunikation. Zur Stärkung einer stabilen Mitgliederbeziehung nutzen wir vorhandene Erfahrungen zu Austausch und Diskussion und klären offene Fragen. Schließlich geht es darum, sich kundenorientiert zu präsentieren und eine persönliche, positive Umgebung zu gestalten, in der man gern Sport treibt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Führungskräfte, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 21. Oktober 2018
Zeit: 10 - 15 Uhr
Anmeldung: bis 07. Oktober 2018
Leitung: Olivia Dorn
Gebühren: 34.00 / 51.00 / 68.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 6 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.17

Mitgliedergewinnung durch Kursangebote

Jeder Sportverein hat mit Mitgliedergewinnung und Mitgliederfluktuation zu tun. Ein zeitgemäßes, zielgruppenorientiertes Sportprogramm ist da eine wichtige Säule. Festgefahrene Strukturen und alte, traditionsbewusste Verhaltensmuster können jedoch notwendige Entwicklungsmöglichkeiten behindern. Hier sind hochmotivierte Übungsleiter/innen und Trainer/innen gefordert, die mit modernen und innovativen Ideen neue Akzente setzen. In diesem Workshop wird vorgestellt, wie zeitlich befristete Kurse oder Kurzprogramme geplant, entwickelt und durchgeführt werden. Hierbei geht es auch um praktische Tipps z. B. zur Gestaltung und den Einsatz von 10er-Karten, Gutscheinen sowie zur Vermarktung und Bewerbung der Angebote. Die Teilnehmer/innen erfahren, wie sie hierbei ihre Kompetenzen als ÜL und Trainer/innen nutzen können und erarbeiten Beispiele für ihren eigenen Bedarf.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 10. November 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 27. Oktober 2018
Leitung: Silvia Hafemeister
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.2.18

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Einsteiger

In diesem Tagesseminar erlernen Sie professionell und umfassend in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungs- und Hebeltechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) und des „Escrima-Stick“ (Kurzstock) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüsselbund, zusammengerollte Zeitung, Regenschirm, und werden zahlreiche Verteidigungstechniken damit üben. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretching-Elemente runden das Seminar ab.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 18. November 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 04. November 2018
Leitung: Can Güven, Frank Büchner
Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.





18ÜL 2.2.19 / 2.2.20

Grundkurs der Deutschen Gebärdensprache für ÜL und Trainer/innen

Der Hamburger Sportbund e.V. bietet in Zusammenarbeit mit dem Gehörlosenverband Hamburg e.V. Grundkurse der Deutschen Gebärdensprache (DGS 1) an. Zielgruppe sind Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die gehörlose Sportler/innen anleiten bzw. beabsichtigen, dieses zu tun. Interessierte, die unter der Woche keine Möglichkeit haben einen Sprachkurs zu besuchen, haben die Gelegenheit, die Deutsche Gebärdensprache in einem Wochenendkurs an vier Unterrichtstagen kennenzulernen und so einen Einblick in die Sprache und Welt der Gehörlosen zu erlangen.

Den Teilnehmer/innen werden an zwei Wochenenden die Lerninhalte der DGS-Stufe 1 vermittelt. Kursinhalt sind verschiedene Möglichkeiten nonverbaler Kommunikation sowie erste einfache Satzübungen und grundlegende Vokabeln.

Der Kurs 2.2.20 ist für Fortgeschrittene gedacht, die die Anfängerkurse (DGS-1) bereits besucht haben.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: 1. Halbjahr 2018 (2.2.19)
 2. Halbjahr 2018 (2.2.20)
Zeit: jeweils 9.30 - 14.30 Uhr
Anmeldung: Bitte beim HSB-Bildungsreferat erfragen!
Leitung: Gehörlosenverband Hamburg
Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur Verlängerung von ÜL- und Trainerlizenzen anerkannt



VTF 18/1402



Gedächtnistraining und Bewegung

Gedächtnistraining ist in aller Munde und lässt sich mit Bewegungsübungen in vielfältiger Form kombinieren. In dieser Fortbildung gibt es viele Anregungen, um das Thema Gedächtnistraining und Brainfitness in normale Übungsstunden zu integrieren. Ob in der Erwärmung, im Ausdauertraining oder bei der Koordinations-schulung – das Gehirn muss immer mit! Neben der Vorstellung von Übungen und Spielen wird auch das kreative Verbinden von bekannten Übungen mit neuen Gedächtnisaufgaben gefördert.

- Ort:** Hamburg
Termin: Sa., 07. April 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: an den VTF
Leitung: VTF
Gebühren: 49.00 / 71.00 / 94.00
Hinweis: Dieser Lehrgang umfasst 8 LE.



VTF 18/6404

DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

An der Schwelle zur Hochaltrigkeit verändert sich das Leben grundlegend, und oft ist eine selbstständige Lebensführung nur mit großer Mühe aufrechtzuerhalten. Das liegt vor allem am Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers. Eine gezielte Bewegungsförderung kann diesen Verlust an körperlichen und geistigen Funktionen aufhalten und wiedergutmachen. Diese Weiterbildung baut auf den aktuellen Erkenntnissen der Sportwissenschaft, der Gerontologie und der Psychologie auf. Es wird das wissenschaftlich überprüfte Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“ vermittelt.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das Zertifikat „DTB-Kursleiter_in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“, das unbegrenzt gültig ist, und das Kursmanual. Übungsleiter_innen mit der B-Lizenz Sport in der Prävention wird ein Zertifikat über die Schulung des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ verliehen, das unbegrenzt gültig ist.

- Ort:** Hamburg
Termin: Fr. 19. bis So. 21. Oktober 2018
Zeit: Fr. 17-21 und Sa./So. 9-18 Uhr
Anmeldung: an den VTF
Leitung: VTF
Gebühren: 202.00 / 202.00 / 247.00
Hinweis: Dieser Lehrgang umfasst 25 LE.

VTF 18/6402



ATP - Das Alltagstrainingsprogramm

Unter der Federführung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung haben der DOSB, DTB, LSB NRW sowie die Deutsche Sporthochschule Köln ein neues Trainingsprogramm für bislang inaktive Ziel des 12 Kurseinheiten umfassenden AlltagsTrainingsProgramms (ATP) ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmenden sensibilisieren und aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung ins tägliche Leben einzubauen. Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von vielen Materialien umgesetzt werden kann. Es wird u.a. erlernt, wie ein Outdoor-Training gestaltet werden sollte, um die Ausdauer im und durch den Alltag zu verbessern. Darüber hinaus wird die Frage beantwortet, welche Orte bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können. Neben zahlreichen Praxisbeispielen werden vor allem Aufbau, Kursstruktur und Inhalte der Kurseinheiten des ATP vermittelt, welches sich an den Qualitätskriterien des Siegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“, dem „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ sowie den Qualitätskriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und somit auch an den Qualitätskriterien der Krankenkassen orientiert.

Die Übungsleiter_innen erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des ATP auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial, Unterlagen für Teilnehmer_innen sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses enthält.

- Ort:** Hamburg
Termin: Sa., 18. November 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: an den VTF
Leitung: VTF
Gebühren: 75.00 / 90.00 / 105.00
Hinweis: Dieser Lehrgang umfasst 8 LE und findet in Kooperation zwischen dem HSB und dem VTF statt.



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.3 Vielseitige Methoden und Ansätze im Gesundheitssport

Gesundheitssportangebote stellen heute einen gewichtigen Anteil in den Programmen der Vereine. Die **Programmvialfalt** reicht dabei von Gymnastik-Kursen in Prävention und Rehabilitation über Ernährungsberatung und Gewichts-optimierung bis hin zu Entspannungstechniken. In diesem Bildungsprogramm stellen wir interessante und praxisrelevante Angebote vor.

18ÜL 2.3.01 / 2.3.08

Taping – gewusst wie!

Nach einer Einführung zur Bedeutung und Funktion von Taping – mit interessanten Einblicken in Anatomie und Funktion – werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten des elastischen Kinesiotape (Leukotape K) und des bewährten Leukotape classic erklärt und die Handhabung in Praxisphasen erprobt. Schwerpunkte dabei sind Verbände im Bereich des Sprunggelenkes und des Fußes, am Knie sowie an Hand und Ellenbogen. Nach Abschluss des Seminars können die Teilnehmer/innen die Grundkenntnisse praxisgerecht umsetzen und wesentliche Techniken anwenden.

Zielgruppe: max. 12 ÜL, Trainer/innen
Ort: Hamburg
Termine: Sa., 24. März 2018 (2.3.01)
29. September 2018 (2.3.08)
Zeit: 9 - 17 Uhr (2.3.01)
9 - 17 Uhr (2.3.08)
Anmeldung: bis 10. März 2018 (2.3.01)
bis 15. September 2018 (2.3.08)
Leitung: Hans-Jürgen Franz
Gebühren: 45.00 / 68.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.02 / 2.3.15

Einführung in die Sportmassage

Massage kann erheblich zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, zur Entspannung sowie zur Vor- und Nachbereitung sportlicher Leistungen beitragen. In dieser Veranstaltung werden theoretische Grundkenntnisse über die Funktionsweise des Muskelsystems sowie Ziele, Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten von Muskelmassage vermittelt. Einfache Techniken werden vorgestellt und von den Teilnehmer/innen praktisch angewendet.

Zielgruppe: max. 14 ÜL, Trainer/innen
Ort: Hamburg
Termin: So., 15. April 2018 (2.3.02)
So., 11. November 2018 (2.3.15)
Zeit: 9 - 18 Uhr
Anmeldung: bis 01. April 2018 (2.3.02)
bis 28. Oktober 2018 (2.3.15)
Leitung: Günter Scheibenpflug
Gebühren: 45.00 / 68.00 / 90.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 10 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.03

Funktionelles Training der Schulter

Die Schulter verstehen und dadurch effektiv und sicher trainieren, ist der Inhalt dieses Kurzworkshops. Das Training der Schulter ist in der Praxis oft einseitig und in der Ausführung oft nicht optimal. Die besondere Anatomie der Schulter erfordert aber ein sehr gut überlegtes und gesteuertes Training! Kräftigungsübungen werden mit Kleingeräten in der Gruppe geübt, die Übungsinhalte sind aber auch auf das stationäre Krafttraining übertragbar.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 21. April 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 07. April 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 30.00 / 45.00 / 60.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



18ÜL 2.3.04

Iliopsoas – einen wichtigen Muskel verstehen

Der Iliopsoas ist vielleicht der faszinierendste Muskel des Körpers. Als einziger Muskel verbindet er den Ober- und Unterkörper direkt. Er ist entscheidend für die Funktionalität der Wirbelsäule und die Stabilität des Rumpfes. Für Trainer und Übungsleiter ist es sehr wichtig, diesen zentral liegenden Muskel zu verstehen und ihn sinnvoll und abwechslungsreich zu trainieren. Kein anderer Muskel wurde in der Vergangenheit häufiger einseitig trainiert – das soll sich durch diesen Workshop ändern!

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen und Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 21. April 2018
Zeit: 15 - 18 Uhr
Anmeldung: bis 07. April 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.05

Wasserhaushalt und Körpergewichtsschwankung

Abnehmen in der Praxis ist oft nicht leicht! Sehr häufig stagniert das Gewicht oder schwankt auch mal deutlich nach oben. Im Ergebnis entsteht so oft große Frustration. Bei diesem Workshop wird verständlich erklärt, was dabei im Körper passiert und wie man optimal reagiert – sowohl durch Ernährung als auch durch Training. So ist Gewichtsreduktion ohne viel Stress möglich und als Übungsleiter oder Interessierter kann man Andere gut und richtig informieren.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen und Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 22. April 2018
Zeit: 14 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 08. April 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.07

Die richtige Ernährung für Breiten- und Leistungssportler

Das Seminar vermittelt den Zusammenhang zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Durch eine optimale Nährstoffversorgung wird eine natürliche Leistungssteigerung, eine verkürzte Regeneration, mentale Stärke und Vitalität bis ins hohe Alter erreicht.

Inhalt:

→ Zusammenhang Ernährung, Gesundheit und Leistung, Gewichtsoptimierung ohne Muskelabbau, Low Carb in der Sporternährung, intelligente Ernährung vor und nach dem Wettkampf und wie sollte ein Sportgetränk zusammengesetzt sein?

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 18. August 2018
Zeit: 10 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 04. August 2018
Leitung: Heike Lemberger
Gebühren: 42.00 / 63.00 / 84.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.

18ÜL 2.3.06

Rücken fit – Übungen für das Training in allen Sportarten

Eine Hauptsache für Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel. Auch zu starke oder einseitige Belastung kann auf Dauer zu Schäden führen. Die Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur ist nicht nur vorbeugend wichtig, sondern hilft auch, Schmerzen loszuwerden und gestärkt den Alltag zu bewältigen. Auch für Athleten ist ein stabiler Rumpf eine der Voraussetzungen, um sportliche (Höchst)Leistungen erbringen zu können, daher sollten Übungen für den Rücken in keiner Sport- und Trainingsstunde fehlen. Dieser Kurs bietet einen bunten Mix aus unterschiedlichen, kompletten Stundenbildern, die ganz oder in einzelnen Elementen - mit oder ohne Musik - sportartübergreifend eingesetzt werden können.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 02. Juni 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 19. Mai 2018
Leitung: Silvia Hafemeister
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.09

Auf den Rücken achten!

Rückenprobleme und Angewohnheiten sind eng miteinander verbunden, auch im Training kann es bei Nichtbeachtung grundlegender Regeln zu negativen Auswirkungen kommen. Durch Achtsamkeit und Selbstbewusstsein im eigentlichen Wortsinne wird der Rücken und die gesamte Statik gleichmäßiger gefordert, so werden Überlastung und Unterforderung vermieden: Ein alltagstaugliches Übungsrepertoire als Ergänzung für jede Sportart und für jedes Niveau.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 27. Oktober 2018
Zeit: 10 - 13 Uhr
Anmeldung: bis 13. Oktober 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt



2. Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen

2.3 Vielseitige Methoden und Ansätze im Gesundheitssport

18ÜL 2.3.10

Entspannung und Körperwahrnehmung

Übungsbeispiele zur Entspannung und Körperwahrnehmung, die im Training (fast) jeder Gruppe im Verein zum Einsatz kommen können, werden in kompakter Form vermittelt. Thema ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung durch gesteigertes Bewusstsein, Atemübungen, Ausgeglichenheit und Gelassenheit, aber auch die Verbesserung von Balance, Kraft und Flexibilität. Der Kurs ist für Übungsleiter und Interessierte jeden Alters aus allen sportlichen Disziplinen geeignet. Das Erlernete kann als eigenes Stundenbild mit und ohne Musik unterrichtet werden, oder einzelne Elemente können ins bestehende Training integriert werden. Ein Nachmittag voller Balance, Spannung und gleichzeitiger Entspannung!

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 27. Oktober 2018
Zeit: 14 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 13. Oktober 2018
Leitung: Daniel Koch
Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.11

Ergogenic Aids: Sinnvolle Nahrungsergänzung im Sport

Jeder leistungsorientiert Trainierende sucht nach Möglichkeiten, das Optimum aus seinem Körper herauszuholen. Aus dem aktuellen Sportgeschehen sind so genannte „Leistungsförderer“ nicht mehr wegzudenken, so wird auch mit der Ernährung versucht, die individuelle Leistungsgrenze hinaufzuschrauben. In den letzten Jahren sind immer mehr Nahrungsergänzungsmittel (Ergogenic Aids) auf den Markt gekommen, ganze Regale in den Fitnessstudios, Super- und Drogeriemärkten sind damit gefüllt. Sie lernen in diesem Seminar die bekanntesten Präparate und deren Wirkungen kennen. Sie erfahren welche Ergänzungen sinnvoll sind und welche – auch unter Beachtung gesundheitlicher und ethischer Aspekte (Dopingproblematik) – weniger bzw. nicht.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 28. Oktober 2018
Zeit: 10 - 14 Uhr
Anmeldung: bis 14. Oktober 2018
Leitung: Heike Lemberger
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.13

Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport

„Doping“ ist seit Jahrzehnten wohl eines der hartnäckigsten Probleme des modernen Leistungssports. Im Hinblick auf den Konsum leistungssteigernder Substanzen und des Medikamentenmissbrauchs im Breiten- und Freizeitsport ist jedoch die allgemeine Aufmerksamkeit bei weitem nicht so stark ausgeprägt. Und das, obwohl wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch jenseits des Leistungssports immer öfter mit bestimmten Medikamenten nachgeholfen wird, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Extrem besorgniserregend ist diesbezüglich die Missbrauchssituation im Laufsport sowie in den körpermodellierenden Bereichen des Fitness-Studio-Sports.

Vor diesem Hintergrund wird während dieser Fortbildung zunächst das Problem des Medikamentenmissbrauchs im Breiten- und Freizeitsport in seiner Gesamtheit betrachtet. Ein Ziel der Fortbildung ist eine allgemeine Aufklärung über den sich zuspitzenden Medikamentenmissbrauch im Sport. Des Weiteren wird die Missbrauchssituation in Fitness-Studios, die starke Ausstrahlungseffekte auf andere Sportbereiche aufweist, thematisiert. Es wird über die sogenannte User-Szene informiert und Tipps zu präventivem und einschreitendem Handeln gegeben.

Zielgruppe: Missbrauchsbeauftragte der vereins-eigenen Fitness-Studios, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Fr., 02. November 2018
Zeit: 08.30 - 12.45 Uhr
Anmeldung: bis 19. Oktober 2018
Leitung: Dr. Sven Clausen
Gebühren: 10.00 / 20.00 / 30.00
Hinweis: Die Fortbildung findet in Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) statt. Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.12

Der Fuß – das Fundament für Bewegung und Gesundheit

Laut verschiedener Statistiken leiden rund 80% der Deutschen unter Fußproblemen. Dabei können Probleme im Knie, in der Hüfte, der Wirbelsäule, der Schulter, der Halswirbelsäule und im Handgelenk ihre Ursache in den Füßen haben! Das hat natürlich auch Auswirkungen auf Training und Wettkampf. Gezielte Fußübungen – integriert in das Training – schaffen Abhilfe und bieten eine echte Alternative zu Einlagen und Operationen und sind leicht in den Übungsbetrieb zu integrieren. Behandelt werden die Anatomie und Funktionsweise des Fußes, das richtige Stehen und Gehen sowie alltagstaugliche Basisübungen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Fr., 02. November 2018
Zeit: 17 - 21 Uhr
Anmeldung: bis 19. Oktober 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 25.00 / 38.00 / 50.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.



**18ÜL 2.3.14****Aktives Training der Wirbelsäule**

Seit Jahren steht die Wirbelsäule als zentraler Pfeiler unseres Stütz- und Bewegungsapparates im Fokus von Medizin, Physiotherapie und Sport. Eine stabile und gleichzeitig flexible Wirbelsäule mit einer gut trainierten Muskulatur beugt Rückenbeschwerden vor, ist aber auch unerlässlich für sportliche Leistungsfähigkeit. Jedoch gehen viele Darstellungen und Übungen an den physiologischen Gegebenheiten der Bandscheibe und Wirbelsäulenmuskulatur vorbei. In diesem praxisorientierten Seminar werden anatomische und physiologische Grundlagen der Wirbelsäule vermittelt, die spezifische und funktionelle Belastbarkeit der Wirbelsäule dargestellt sowie ein spezifisches Trainingsprogramm – u. a. mit der Langhantel – vorgestellt und erprobt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Sa., 10. November 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 27. Oktober 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.16**Sportverletzungen – Ursachen, Prävention & Sofortmaßnahmen**

Rund 25 % aller Verletzungen im Sport betreffen Faszien, Sehnen, Muskulatur sowie den Kapsel-Band-Apparat. Zu einer zielgerichteten Prävention von Verletzungen gehört die Früherkennung von Überlastungssymptomen durch die genaue Beobachtung von Bewegungsabläufen sowie das Wissen über die Grundlagen des Lernens von Bewegungen. Dazu kommt das Wissen über Methoden, wie die Muskulatur und die anderen Körperstrukturen gezielt trainiert werden können. Behandelt werden in diesem Praxis/Theorie-Seminar Bewegungsbeobachtung, Zusammenhang von Gehirn und Bewegungslernen, Physiologie und Training von Faszien, Sehnen, Muskulatur, Kapsel und Bändern sowie Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 11. November 2018
Zeit: 9 - 16 Uhr
Anmeldung: bis 28. Oktober 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 36.00 / 54.00 / 72.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

18ÜL 2.3.17**Die Muskulatur – das unterschätzte Organ**

Im Allgemeinen wird die Muskulatur als Mittel zur Fortbewegung gesehen. Die Bedeutung als Stabilisator und Sicherungssystem findet schon weniger Beachtung. Und kaum bekannt ist der immense Einfluss einer starken und leistungsfähigen Muskulatur auf das Gehirn, das Hormonsystem, das Immunsystem, die Knochen, die Psyche, den Stoffwechsel und nicht zuletzt auf das Herz-Kreislauf-System. Aber was ist eine „starke und leistungsfähige“ Muskulatur und wie bekommt man sie? Behandelt werden der Einfluss von Muskeltraining auf Gehirn, Herz-Kreislauf-System und andere Körpersysteme, Muskelphysiologie, gesundheitsrelevante Trainingsmethoden sowie praktische Umsetzung mit dem eigenen Körper und Sporthallengeräten.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: So., 18. November 2018
Zeit: 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 04. November 2018
Leitung: Martin Grützner
Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 9 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL- und Trainer-Lizenzen anerkannt.

VTF 18/6094**Was ist was? Paleo, Vegan, Raw, Clean Eating, Low Carb – Übersicht zum Ernährungsdschungel**

Ernährungsbücher, Zeitschriften, Fernsehen, Internet, Blogger, Ernährungsexperten – alle wissen über Ernährung und die aktuellen Trends zu berichten. Einmal ist das Fett der Schuldige, dann die Kohlenhydrate, oder sind die Blutgruppen oder die Gene zu befragen? Hier kommt der Überblick von A wie Atkins, über Blutgruppen, DGE, Low Carb, Paleo, Trennkost bis hin zum neuen Trend „vegan“. Eines ist immer gleich: Wir essen. Aber in verschiedenen Rhythmen, Mengen oder Nährstoffrelationen – das Entscheidende ist aber... Kommen Sie vorbei und erfahren Sie von der x-ten Ernährungsexpertin den x-ten Rat!

Ort: Hamburg
Termin: Mi., 06. Juni 2018
Zeit: 17 - 21.30 Uhr
Anmeldung: an den VTF
Leitung: VTF
Gebühren: 48.00 / 57.00 / 67.00
Hinweis: Dieser Lehrgang umfasst 5 LE.

VTF 18/6079**Ernährung und Bewegung**

In dieser Weiterbildung erhalten Sie Informationen über eine gesunde Ernährung, mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion und um sportlich Aktive im Trainingsprozess zu unterstützen. Das Bewegungsprogramm wird mit dem wissenschaftlich überprüften Kursprogramm "Cardio-Aktiv" vermittelt. Für den Ernährungsteil benötigen Sie eine weitere Fachkraft. Dieser Kurs besteht aus 14 Kurseinheiten, die nach § 20 SGB von den Krankenkassen anerkannt und somit bezuschungsfähig, sofern der/die Kursleiter_in die Vorqualifikation besitzt (s.u.).

Inhalte:

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett – Neues und Altes
- Kraftwerk Körper: Basics Stoffwechsel
- Low Carb vs. high Carb
- Ernährung im Freizeitsport vs. Leistungssport
- Diäten
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/Motivation und Lifestyle
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme mit praxisnahen Ernährungstipps
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den Krankenkassen im Rahmen des § 20 SGB V anerkannte Programm, Cardio-Aktiv
- Praktische Kocheinheiten. Samstag und Sonntag kochen wir unser Mittagessen selbst (bitte Allergien und Unverträglichkeiten bei Anmeldung angeben)

Für die beiden Tage wird eine Kostenbeteiligung für das Essen von 10 Euro erhoben, geben Sie diese bitte in bar der Kursleiterin.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das schriftliche Kursmanual und das Zertifikat „Bewegung und Ernährung“. Es ist unbegrenzt gültig. Sollten Sie die ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention, Profil Herz-Kreislauf-Training besitzen, erhalten Sie darüber hinaus ein Zertifikat über die Schulung als Kursleiter_in in das standardisierten Programms Cardio-Aktiv, innerhalb dessen Sie befähigt sind, die 10 Kurseinheiten Bewegung von den insgesamt 14 anleiten zu können. Zusätzlich wird für die 4 Kurseinheiten Ernährung ein staatlich anerkannter Diätassistent bzw. Ernährungswissenschaftler benötigt.

Ort: Hamburg
Termin: 17. bis 19. August 2018
Zeit: Fr. 17 – 21 und Sa./So. 9-18 Uhr
Anmeldung: an den VTF
Leitung: VTF
Gebühren: 202.00 / 202.00 / 247.00
Hinweis: Dieser Lehrgang umfasst 25 LE.

3. HSB-Aus- und Fortbildungen Vereinsmanagement

3.1 VM-Lizenzausbildungen

SEMINAR-NR.	DATUM	VERANSTALTUNG	SEITE
18VM 3.1.01	21.04. – 10.11.18	Vereinsmanager/in C-Ausbildung (1. Lizenzstufe)	29
18VM 3.1.02	2. Halbjahr 2018	Vereinsmanager/in B-Ausbildung (2. Lizenzstufe)	29

3.2 Finanzen & Steuern

18VM 3.2.01	17.04.18	Spenden – was muss der Verein beachten?	30
18VM 3.2.02	26.05.18	Haushaltsplanung und Haushaltsüberwachung	30
18VM 3.2.03	19.06.18	Steuererklärung des Vereins – muss das sein?	31
18VM 3.2.04	18.09.18	Rücklagen – Finanzpolster für die Vereine	31
18VM 3.2.05	30.10.18	Gemeinnützigkeit – Steuern – Recht: Herausforderungen für (ehrenamtliche) Vereinsvorstände	31

3.3 Recht & Versicherungen

18VM 3.3.01	08.02.18	Datenschutz im Sportverein/-verband	32
18VM 3.3.02	27.03.18	Versicherungsschutz im Sportverein/-verband	32
18VM 3.3.03	21.03.18	Vereinsrecht – Grundkenntnisse für die Arbeit im Sportverein	41
18VM 3.3.04	13.06.18	Mitgliederversammlungen planen und durchführen	41
18VM 3.3.05	18.10.18	Datenschutz im Sportverein/-verband	32
18VM 3.3.06	06.11.18	Der HSB-Sportversicherungsvertrag und Zusatzversicherungen	41

3.4 Kommunikation & Marketing

18VM 3.4.01	22.03.18	Präsentationen und Sponsorenkonzepte erstellen	42
18VM 3.4.02	26.04.18	Öffentlichkeitsarbeit – Wie erreiche ich meine Zielgruppen?	42
18VM 3.4.03	16.05.18	Einführungskurs Social Media – ein Überblick	43
18VM 3.4.04	07.06.18	Themenreihe Vereinshomepage (1) Struktur, Lesbarkeit, Suchmaschinen	43
18VM 3.4.05	14.06.18	Themenreihe Vereinshomepage (2) Werbung und Datenschutz	43
18VM 3.4.06	21.06.18	Themenreihe Vereinshomepage (3) Verknüpfungen mit Social Networks	43
18VM 3.4.07	27.09.18	Vereinsflyer – optimal texten, gestalten, produzieren	43
18VM 3.4.08	27.10.18	Marketing und Sponsoring im Sportverein/Sportverband	44
18VM 3.4.09	15.11.18	Professionelles Eventmanagement	44
18VM 3.4.10	22. + 23.09.18	Filmen fürs Web: Videos mit Smartphone oder Camcorder einfach selber machen!	44

3.5 Management und persönliche Kompetenzentwicklung

18VM 3.5.01	20.01. + 23.02.18	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	45
18VM 3.5.02	24./25.03.18	Fit für die Vielfalt (Intensiv-Seminar)	45
18VM 3.5.03	18.04.18	Situativ führen oder die Frage des Könnens und Wollens?	46
18VM 3.5.04	29.04.18	Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten	46
18VM 3.5.05	16.06.18	So ein Stress! Strategien im Umgang mit Stress und Zeitnot	46
18VM 3.5.06	24.06.18	Motivierend vermitteln	46
18VM 3.5.07	20.10.18	Fit für die Vielfalt (Tagesseminar)	47
18VM 3.5.08	21.10.18	Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer/innen und Übungsleiter/innen	47
18VM 3.5.09	10.11.18 + 18.01.19	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	45
18VM 3.5.10	16.11.18	Effiziente Vorstandsarbeit	47

3.1. VM-Lizenzausbildungen



18VM 3.1.01

DOSB Vereinsmanager/in C (1. Lizenzstufe)

Jeder Sportverein und -verband mit einem zeitgemäßen Führungsverständnis sollte darauf achten, seine Mitarbeiter/innen auf die anstehenden Tätigkeiten vorzubereiten und zu fördern. Einen wesentlichen Beitrag hierzu leisten die Qualifizierungsmaßnahmen im Bereich des „Vereinsmanagements“, die der Hamburger Sportbund (HSB) in Kooperation mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) und dem Hamburger Fußball-Verband (HFV) anbietet. Ein wichtiger Baustein in diesem Qualifizierungssystem ist dabei die C-Lizenz-Ausbildung „Vereinsmanager/in“.

Themenfelder:

- Führung und Kommunikation
- Vereinsentwicklung und Vereinsorganisation
- Recht und Versicherung
- Finanzen und Steuern
- Marketing und Sponsoring
- Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Zielgruppe: Die Lizenz-Ausbildung wendet sich an alle Personen, die für ihre Tätigkeit im Vereinsmanagement ein breites Grundlagenwissen erwerben wollen. Diejenigen, die eine leitende oder verwaltende Funktion im Verein ausüben, erhalten fundierte Grundlagen

Ort: Hamburg
Termine: 21./20. April 2018
 05./06. Mai 2018
 02./03. Juni 2018
 30. Juni / 01. Juli 2018
 25./26. August 2018
 15./16. September 2018
 10. November 2018 (Prüfung)

Zeiten: Sa., 9 - 18 Uhr + So., 9 - 17 Uhr
Anmeldung: bis 08. April 2018

Leitung: HSB

Gebühren: 350.00 / 450.00 / 650.00
 Die Gebühren beinhalten keine Übernachtung und Verpflegung. Diese Ausbildung findet in Kooperation mit dem LSV Schleswig-Holstein (LSV) und dem Hamburger Fußball-Verband (HFV) statt.

Hinweis: Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten (LE) und kann nur als geschlossene Ausbildung gebucht werden.



18VM 3.1.02

DOSB Vereinsmanager/in B (2. Lizenzstufe)

Der Hamburger Sportbund bietet VM-B-Lizenzausbildungen (2. Lizenzstufe) mit unterschiedlichen Profilen an. In der B-Ausbildung werden Kenntnisse und Handlungskompetenzen aus der C-Ausbildung vertieft bzw. erweitert.

Inhalt:

→ Bitte beim HSB-Bildungsreferat erfragen!

Zielgruppe: Vereinsmanager/innen mit einer gültigen VM-C-Lizenz

Ort: Hamburg

Termine: 2. Halbjahr 2018

Zeit: 9 - 18 Uhr

Anmeldung: Bitte ab Juni 2018 beim HSB-Bildungsreferat erfragen!

Leitung: HSB

Gebühren: 230.00 / 290.00 / 420.00

Hinweis: Teilnahmevoraussetzung ist eine gültige VM-C-Lizenz. Die Ausbildung umfasst 60 Lerneinheiten (LE) und kann nur als geschlossene Ausbildung gebucht werden. Die Gebühren beinhalten keine Übernachtung und Verpflegung.



Fortbildungen

3.2 Finanzen & Steuern

Die Finanzsituation vieler Sportvereine rückt immer mehr ins Zentrum der Arbeit von Vorständen und Geschäftsführungen. Die Seminare in diesem Abschnitt bieten Ihnen Informationen und Hilfen zu steuerrechtlichen Fragestellungen sowie Einspar- und Finanzierungsmöglichkeiten.

Die VM-Fortbildungen im Bereich „Finanzen & Steuern“ finden in Kooperation mit dem Hamburger Fußball-Verband (HFV) statt.



18VM 3.2.01

Spenden – was muss der Verein beachten?

Das Seminar behandelt die Voraussetzungen für die Berücksichtigung von Zuwendungen als Spenden. Dabei geht es u. a. um die Fragen, mit welchen Werten Sachspenden bestätigt werden, wann Aufwandsspenden vorliegen, ob Mitgliedsbeiträge Spenden sein können und was geschieht, wenn Spenden nicht sachgerecht verwendet werden. In diesem Seminar werden diese Fragen beantwortet und die erforderlichen Formulare besprochen.

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Di., 17. April 2018
- Zeit:** 18 - 21 Uhr
- Anmeldung:** bis 03. April 2018
- Leitung:** Günter Quast
- Gebühren:** 16.00 / 24.00 / 32.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.2.02

Haushaltsplanung und Haushaltsüberwachung

Die Knappheit der finanziellen Ressourcen veranlasst große und kleine Vereine gleichermaßen, immer lauter nach zeitgemäßen Konzepten für erfolgreiche Vereinssteuerung und dauerhafte Existenzsicherung zu rufen. Vereins-Controlling ist ein erprobtes Instrument zum Erreichen dieses Ziels: ein umfassendes Planungs- und Kontrollsystem, das die herkömmlichen Elemente Vereinsplanung und Rechnungswesen zu einem integrierten Führungsinstrument verbindet, das dem Vereinsmanagement eine fundierte Basis für die Koordination seiner Entscheidungen bietet.

Inhalte:

- systematischer Aufbau des Vereinshaushaltes
- Finanzbuchhaltung und Kostenrechnung
- Betriebsabrechnungsbogen
- Aufbau eines Controlling-Systems aus:
 - Kostenplanung
 - Kostenkontrolle
 - Kosten- und Preiskalkulation
 - Liquiditätsrechnung
 - Investitionsrechnung
 - Deckungsbeitragsrechnung

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Sa., 12. Mai 2018
- Zeit:** 10 - 17 Uhr
- Anmeldung:** bis 26. Mai 2018
- Leitung:** Günter Quast
- Gebühren:** 32.00 / 48.00 / 64.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.





18VM 3.2.03

Steuererklärung des Vereins – muss das sein?

Verein? Steuererklärung? Wir sind doch gemeinnützig! Warum und wann sind welche Steuerklärungen abzugeben? Wer ist dafür verantwortlich? Sind zusätzliche Unterlagen erforderlich? Die rechtlichen Aspekte und praktische Beispiele mit den amtlichen Vordrucken und entsprechenden Arbeitshilfen sollen diese – und ggfs. auftauchende – Fragen im Seminar behandeln.

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden
Ort: Hamburg
Termin: Di., 19. Juni 2018
Zeit: 18 - 21 Uhr
Anmeldung: bis 05. Juni 2018
Leitung: Günter Quast
Gebühren: 16.00 / 24.00 / 32.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.2.04

Rücklagen – Finanzpolster für die Vereine

Auch nach den Änderungen durch das Ehrenamtsstärkungsgesetz müssen die Mittel des gemeinnützigen Vereins zeitnah ausgegeben werden. Es sollte daher überlegt werden, ob und ggfs. unter welchen Voraussetzungen aus Überschüssen Finanzpolster für bestimmte Aufgaben, Anschaffungen oder auf Dauer gebildet werden können.

Im Seminar werden die unterschiedlichen Formen der Rücklagen und die Voraussetzungen für die Bildung und Verwendung der verschiedenen Rücklagen erläutert. Außerdem werden Hinweise für die erforderliche Nebenrechnung der gebildeten Rücklagen gegeben.

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Interessierte
Ort: Hamburg
Termin: Di., 18. September 2018
Zeit: 18 - 21 Uhr
Anmeldung: bis 04. September 2018
Leitung: Günter Quast
Gebühren: 16.00 / 24.00 / 32.00
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.2.05

Gemeinnützigkeit – Steuern – Recht: Herausforderungen für (ehrenamtliche) Vereinsvorstände

Das Vereins(Steuer)Recht ist kompliziert und für jeden (ehrenamtlichen) Vereinsvorstand eine Herausforderung. Doch wer die Rahmenbedingungen kennt, kann die Vorteile der Gemeinnützigkeit für seinen Verein nutzen. Seien es steuerliche Privilegien oder auch Vorteile mit Blick auf die Sozialversicherung. Andererseits gilt: Wer die rechtlichen Vorgaben nicht beachtet, gefährdet die Gemeinnützigkeit seines Vereins und schadet im schlimmsten Fall sich persönlich. In diesem Seminar greift der Steuerberater und Vereinsexperte Ulrich Goetze wieder aktuelle und brisante Themen rund um das Vereins(Steuer)Recht auf. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf den Geschäftsstellen, Vorsitzende und Schatzmeister erhalten wertvolle Informationen und profitieren von seiner Fachkompetenz. Teilnehmer schätzen insbesondere die Beantwortung ihrer individuellen Fragen im Rahmen des Seminars.

Auszug von möglichen Inhalten:

- Aktuelles aus Rechtsprechung und Verwaltung
- Durchführung von sportlichen und kulturellen Veranstaltungen (Zweckbetrieb oder wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb)
- Abteilungen – Gruppen – Mannschaften (Zuständigkeiten, Vertretungsbefugnisse, Haftungsrisiken, besondere Vertreter nach §§ 30 BGB, Mannschaftskassen)
- Beschäftigungs- und Vergütungspraxis im Verein (Ehrenamt – Übungsleiter – Mini-Job – Honorarkräfte – Bezahlung von Sportlern)
- Betriebsprüfung durchs Finanzamt und die Deutsche Rentenversicherung (Vorbereitung – Prüfungsschwerpunkte – Zusammenarbeit mit Prüfern)
- Spenden und Sponsoring (Werbung und Sponsoring – tauschähnliche Umsätze (Trikotwerbung) Aufwandsspenden - Spendenhaftung)

- Zielgruppe:** Vereinsvorstände, (ehrenamtliche) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vereinen und Verbänden, Rechtsanwälte, Steuerberater
Ort: Hamburg
Termin: Di., 30. Oktober 2018
Zeit: 18 - 21 Uhr
Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt an den VVS Frankfurt, Rolf Höfling, info@vvs-frankfurt.de
Leitung: Ulrich Goetze
Gebühren: 58.31 / 58.31 / 58.31
Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.



Fortbildungen

3.3 Recht & Versicherungen

Im täglichen Vereins- und Verbandsleben müssen sich **Vorstände und Funktions-träger/innen immer wieder mit rechtlichen Fragestellungen aus den Bereichen Vereinsrecht und Satzung auseinandersetzen.** Unsere Seminare bieten hier **Informationen und Hilfen.**

Der Sportversicherungsvertrag zwischen HSB und ARAG liefert weitere Antworten für **Führungskräfte in Vereinen und Verbänden.** Hier geht es um **Umfang und Leistungen der Unfall-, Haftpflicht-, Vertrauensschadens- und Rechtsschutzversicherung sowie um empfehlenswerte Zusatzversicherungen.**

18VM 3.3.01 / 3.3.05

Datenschutz im Sportverein/-verband

Auch Sportvereine und -verbände unterliegen den Datenschutzbestimmungen. In diesem Seminar werden Grundlagen des Bundesdatenschutzgesetzes vermittelt, wobei hier auch Inhalte und Auswirkungen der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung behandelt werden, die im Mai 2018 in allen EU-Mitgliedsstaaten umgesetzt wird. Auf die besonderen Bedingungen in den Sportvereinen/-verbänden wird eingegangen. So wird es auch genügend Raum für die Behandlung von Fragen aus der Vereins- und Verbandspraxis geben. Das Seminar vermittelt Basiswissen zur Erlangung eines Fachkundenachweises nach § 4f BDSG.

Inhalte:

- Grundlagen des Datenschutzes
- Datenschutzmanagement im Verein/Verband
- Umgang mit Vereinsdaten (Mitglieder, Mitarbeiter u.a.)
- Veröffentlichungen im Internet
- Weitergabe von Daten an Werbepartner und Sponsoren
- Aufgaben eines Datenschutzbeauftragten
- Kontrolle und Beratung durch die Hamburger Aufsichtsbehörde
- EU-Datenschutzgrundverordnung

Zielgruppe: Vorstände, Geschäftsführungen, Datenschutzbeauftragte, Interessierte

Ort: Hamburg

Termine: Do., 08. Februar 2018 (VM 3.3.01)

Do., 18. Oktober 2018 (VM 3.3.05)

Zeit: 17 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 25. Januar 2018 (VM 3.3.01)

bis 04. Oktober 2018 (VM 3.3.05)

Leitung: Kai Surmann

Gebühren: 40.00 / 60.00 / 80.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.3.02

Versicherungsschutz im Sportverein/-verband

Es werden der Versicherungsschutz für die Organisation und der für die Mitglieder und Mitarbeiter des HSB und der Organisationen im HSB sowie der Umfang und die Leistungen der Sparten des Versicherungsvertrages: Unfall-, Haftpflicht- (einschließlich erweiterter Vermögensschaden-Haftpflicht-), Vertrauensschaden- und Rechtsschutzversicherung vorgestellt. Ein kurzer Überblick über mögliche und empfehlenswerte Zusatzversicherungen als Ergänzung des Versicherungsschutzes des Sportversicherungsvertrages wird gegeben.

Zielgruppe: ÜL, JGL, Trainer/innen, Führungs- und Verwaltungskräfte der Vereine und Verbände

Ort: Hamburg

Termin: Di., 20. März 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 06. März 2018

Leitung: Hanna Tietjen-Hammer

Gebühren: 10.00 / 15.00 / 20.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von VM-, ÜL- und Trainer-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.



Qualifizierungsmaßnahmen

Gesamtübersicht 2018



In dieser Übersicht finden Sie Qualifizierungsmaßnahmen vom Hamburger Sportbund, der Hamburger Sportjugend und dem Verband für Turnen und Freizeit, die in Hamburg stattfinden. Im ersten Teil finden Sie alle Ausbildungen und Einstiegslehrgänge. Auf den darauffolgenden Seiten finden Sie thematisch sortiert alle Weiter- und Fortbildungen. In dieser Übersicht sehen Sie ausschließlich das Startdatum der jeweiligen Veranstaltung. Um die weiteren Termine und Details der Maßnahme zu erfahren, schauen Sie bitte auf den jeweils angegebenen Seiten im Katalog oder auf den entsprechenden Websites:

- www.hamburger-sportbund.de/seminare
- www.hamburger-sportjugend.de/bildung-qualifizierung
- www.vtf-hamburg.de/gym-akademie

Qualifizierungsmaßnahmen

Gesamtübersicht 2018

AUSBILDUNGEN

Gruppenhelfer_in / Sportassistent_in / überfachlicher Grundlehrgang				
HSB	18ÜL 1.2.1	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	20.01.18	HSB, S. 9
HSJ	18/Assi	Sportassistent_in	05.03.18	HSJ, S. 2
HSB	18ÜL 1.2.2	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	07.04.18	HSB, S. 9
HSB	18ÜL 1.2.3	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	15.09.18	HSB, S. 9
VTF	18/3801	Gruppenhelfer_in Turnen	01.10.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 1.2.4	Überfachlicher HSB-Grundlehrgang	03.11.18	HSB, S. 9
Jugendgruppenleiter_in (Juleica)				
HSJ	18/JGL*1	Jugendgruppenleiter_in (Juleica)	03.03.18	HSJ, S. 3
HSJ	18/JGL*2	Jugendgruppenleiter_in (Juleica)	05.05.18	HSJ, S. 3
HSJ	18/JGL*3	Jugendgruppenleiter_in (Juleica) in Koop. mit der TSG Bergedorf	05.05.18	HSJ, S. 3
HSJ	18/JGL 4	Jugendgruppenleiter_in (Juleica) – an zwei Wochenenden	07.09.18	HSJ, S. 3
HSJ	18/JGL*5	Jugendgruppenleiter_in (Juleica)	29.09.18	HSJ, S. 3
HSJ	18/JGL*6	Jugendgruppenleiter_in (Juleica)	29.09.18	HSJ, S. 3
Übungsleiter_in C-Lizenz				
VTF	18/0001	Übungsleiter_in C-Lizenz Fitness und Gesundheit	20.01.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 1.1	DOSB Übungsleiter_in C Breitensport	10.02.18	HSB, S. 9
VTF	18/3802	Übungsleiter_in C-Lizenz Kinderturnlizenz – Turnen, Spielen, Tanzen vom 1. Lebensjahr bis zum Jugendlichen	24.03.18	VTF-Website
VTF	18/1401	Übungsleiter_in C-Lizenz Fitness und Gesundheit 60 Plus	08.09.18	VTF-Website
HSJ	18/ÜL 1	DOSB-Übungsleiter_in C-Lizenz Breitensport für Kinder und Jugendliche	21.09.18	HSJ, S. 2
VTF	19/0001	Übungsleiter_in C-Lizenz Fitness und Gesundheit	19.01.19	VTF-Website
Übungsleiter_in B-Lizenz				
VTF	18/6002	Übungsleiter_in B „Sport in der Rehabilitation“ Profil „Sport bei Osteoporose“	10.02.18	VTF-Website
VTF	18/1001	Übungsleiter_in B-Lizenz „Sport in der Prävention“ – „Allgemeines Gesundheitstraining“	26.05.18	VTF-Website
VTF	18/6003	Übungsleiter_in B „Sport in der Rehabilitation“ Profil „Sport in Herzgruppen“	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/6004	Übungsleiter_in B „Sport in der Rehabilitation“ Profil „Sport und Diabetes“	10.11.18	VTF-Website
VTF	18/6802	Übungsleiter_in B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder sowie DTB-Kursleiter_in Psychomotorik – Basiskurs	03.11.18	VTF-Website
VTF	19/3801	Übungsleiter_in B-Lizenz Gesundheitsförderung für Kinder – Aufbaukurs	16.02.19	VTF-Website
VTF	19/6002	Übungsleiter_in B „Sport in der Rehabilitation“ Profil „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“	23.03.19	VTF-Website

Kampfrichter-Ausbildungen				
VTF	18/4801	Kampfrichter_in-B-Lizenz-Ausbildung	13.01.18	VTF-Website
VTF	18/4813	Kampfrichter_innen Ausbildung GYM/Dance zur Erlangung der C-Lizenz	28.01.18	VTF-Website
VTF	18/4805	Kampfrichter_in-C-Lizenz-Ausbildung	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/4811	Kampfrichter_in-Neuausbildung zur C-Lizenz Gerätturnen männlich	15.09.18	VTF-Website

DTB-Ausbildungsmodule				
VTF	18/6001	DTB-Basismodul Gesundheitstraining	24.08.18	VTF-Website
VTF	18/5002	DTB-Trainer_in GroupFitness – Basismodul	24.08.18	VTF-Website
VTF	18/5008	DTB-Trainer_in GeräteFitness – Basismodul	07.09.18	VTF-Website
VTF	18/5004	DTB-Trainer_in GroupFitness – Aufbauomodul	28.09.18	VTF-Website
VTF	18/5009	DTB-Trainer_in GeräteFitness – Aufbauomodul	16.11.18	VTF-Website
VTF	18/5007	DTB-Trainer_in GroupFitness – Prüfungsvorbereitung	08.12.18	VTF-Website
VTF	19/5001	DTB-Trainer_in GroupFitness – Prüfung	26.01.19	VTF-Website
VTF	19/5002	DTB-Trainer_in GroupFitness – Basismodul	08.02.19	VTF-Website
VTF	19/5009	DTB-Trainer_in GeräteFitness – Prüfung	09.02.19	VTF-Website
VTF	19/5004	DTB-Trainer_in GroupFitness – Aufbauomodul	22.03.19	VTF-Website

Aqua-Ausbildungen				
VTF	18/5031	Aquafitness Trainer_in	01.06.18	VTF-Website
VTF	18/5032	Baby- und Kleinkinderschwimmen Trainer_in	22.09.18	VTF-Website
VTF	18/5030	Aquafit für Schwangere & Aquafit nach der Geburt	17.11.18	VTF-Website

Erste Hilfe-Grundausbildung				
HSB	18ÜL 1.3.1	Erste Hilfe-Grundausbildung	24.02.18	HSB, S. 9
HSB	18ÜL 1.3.2	Erste Hilfe-Grundausbildung	05.05.18	HSB, S. 9
HSB	18ÜL 1.3.3	Erste Hilfe-Grundausbildung	08.09.18	HSB, S. 9
HSB	18ÜL 1.3.4	Erste Hilfe-Grundausbildung	24.11.18	HSB, S. 9

Sportabzeichen				
HSB	18ÜL 1.4.1	Sportabzeichenprüfer_innen-Lehrgang	05.05.18	HSB, S. 9
HSB	18ÜL 1.4.2	Qualifizierung zum „DSA-Coach“	1. Halbjahr 2018	HSB, S. 9

Vereinsmanager_in C und B				
HSB	18VM 3.1.01	DOSB Vereinsmanager_in C	21.04.18	HSB, S. 29
HSB	18VM 3.1.02	DOSB Vereinsmanager_in B	2. Halbjahr 2018	HSB, S. 29





Legende: **HSB** = Hamburger Sportbund | **HSJ** = Hamburger Sportjugend | **VTF** = Verband für Turnen und Freizeit

WEITERBILDUNGEN

Sport der Älteren				
VTF	18/6404	DTB-Kursleiter Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige	19.10.18	VTF S. 30
VTF	19/6401	DTB-Kursleiter_in Menschen mit Demenz bewegen	08.02.19	VTF S. 30
Fitness-/Grouptraining und Workout				
Aerobic/Step				
VTF	18/5038	Instructor Disco Party®	22.09.18	VTF-Website
Aqua				
VTF	18/5031	Aquafitness Trainer_in	01.06.18	VTF-Website
VTF	18/5032	Baby- und Kleinkinderschwimmen Trainer_in	22.09.18	VTF-Website
VTF	18/5034	DTB-Aqua-Präventions-Coach	26.10.18	VTF-Website
VTF	18/5030	AquaFit für Schwangere & AquaFit nach der Geburt	17.11.18	VTF-Website
Functional Training				
VTF	18/5021	4XF DTB-Instructor Functional Training (Basic)	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/5023	4XF Functional Training Screens & Programs	15.04.18	VTF-Website
VTF	18/5024	4XF Instructor Core & Stability	16.06.18	VTF-Website
VTF	18/5026	4XF Instructor Outdoor FitCamp	22.09.18	VTF-Website
VTF	18/5025	4XF Instructor CrossTraining	20.10.18	VTF-Website
VTF	18/5027	4XF Instructor Tough Class	10.11.18	VTF-Website
VTF	18/5022	4XF Functional Training Advanced & Athletic Training	18.11.18	VTF-Website
GeräteFitness				
VTF	18/0015	VTF-Langhantel-Trainer_in	22.09.18	VTF-Website
PersonalTraining				
VTF	18/5001	DTB-PersonalTrainer_in – Modul C „Prüfungskurs“	10.02.18	VTF-Website
VTF	18/5010	DTB-Trainer_in MedicalFitness	16.06.18	VTF-Website
VTF	18/5011	DTB-PersonalTrainer_in – Modul A „Kommunikation und Coaching“	09.11.18	VTF-Website
VTF	18/5012	DTB-PersonalTrainer_in – Modul B „Das eigene Unternehmen“	23.11.18	VTF-Website
VTF	19/5010	DTB-PersonalTrainer_in – Modul C „Prüfungskurs“	09.02.19	VTF-Website
Workout				
VTF	18/0013	Indoor Cycling Basic Ausbildung	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/5039	MamaFit – Baby mit	27.10.18	VTF-Website
VTF	18/7013	DTB-Kursleiter_in Ballett Barre Workout (BBW)	14.12.18	VTF-Website
Dance				
VTF	18/7011	Drums Alive®-Instructor	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/5038	Instructor Disco Party®	22.09.18	VTF-Website
VTF	18/7001	DTB-Instructor HipHop-Dance – kompakt	08.10.18	VTF-Website
VTF	18/7013	DTB-Kursleiter_in Ballett Barre Workout (BBW)	14.12.18	VTF-Website
VTF	19/7801	DTB-Kursleiter_in Kindertanz	25.01.19	VTF-Website
Gesundheit und Body & Mind				
Beckenboden				
VTF	18/6061	DTB-Trainer_in Beckenboden	03.02.18	VTF-Website
Betriebliche Gesundheitsförderung				
VTF	18/6078	DTB-Zertifikat „Betriebliche Gesundheitsförderung“	16.11.18	VTF-Website

Body & Mind / Entspannung				
VTF	18/6080	DTB-Kursleiter_in Stressbewältigung	16.02.18	VTF-Website
VTF	18/6072	DTB-Kursleiter_in Entspannungstechniken	13.04.18	VTF-Website
VTF	19/6060	Aktiv gegen Stress und Burnout	29.03.19	VTF-Website
Ernährung & Sport				
VTF	18/6079	Ernährung und Bewegung	17.08.18	VTF-Website
Herz-Kreislauf				
VTF	18/6071	DTB-Instructor Walking/Nordic Walking	20.04.18	VTF-Website
Pilates				
VTF	18/6005	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 1	26.01.18	VTF-Website
VTF	18/6007	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 2	20.04.18	VTF-Website
VTF	18/6008	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 3	22.06.18	VTF-Website
VTF	18/6009	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 4	21.09.18	VTF-Website
VTF	18/6006	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 1 + 2 kompakt „Schöner lernen“ im Cliff Hotel auf Rügen	05.12.18	VTF-Website
VTF	19/6005	DTB-Trainer_in Pilates / Stufe 5	12.01.19	VTF-Website
VTF	19/6006	DTB-Kursleiter_in Pilates / Stufe 1	25.01.19	VTF-Website
Qigong				
VTF	18/9007	Qigong-Kursleiter_in Stufe III	10.02.18	VTF-Website
VTF	18/9008	Qigong-Kursleiter_in Prüfung	05.05.18	VTF-Website
VTF	18/9010	Qigong Kursleiter_in Stufe I „Schöner lernen im Kunzehof“	30.06.18	VTF-Website
VTF	18/9012	Qigong-Kursleiter_in ZPP-Modul „Schöner lernen im Kunzehof“	01.12.18	VTF-Website
Rücken & Haltung				
VTF	18/9001	Refresher Rückenschule Kursleiter_in Faszientraining	20.01.18	VTF-Website
VTF	18/9002	Refresher Rückenschule Spiralstabilisation	14.04.18	VTF-Website
VTF	18/6077	DTB-Rückentrainer_in	24.08.18	VTF-Website
VTF	18/9003	Refresher Rückenschule und Ernährung	22.09.18	VTF-Website
VTF	18/9004	Refresher Rückenschule am Arbeitsplatz	20.10.18	VTF-Website
VTF	18/6092	Rücken Praxis Pur	27.10.18	VTF-Website
VTF	18/9005	Rückenschullehrer_in	16.11.18	VTF-Website
VTF	18/9006	Refresher Rückenschule Myofasziale Leitbahnen	17.11.18	VTF-Website
VTF	19/6064	Rücken Praxis Pur	16.02.19	VTF-Website
VTF	19/1010	Schulter- und Nackenschule	23.02.19	VTF-Website
VTF	19/9001	Refresher Rückenschule mit Flossing und Blackrolls	23.02.19	VTF-Website
VTF	19/6063	Antara® Aufbaumodul 1 Becken und Hüftgelenk	12.04.19	VTF-Website
Shiatsu				
VTF	18/9015	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Modul 1	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/9016	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Modul 2	23.06.18	VTF-Website
VTF	18/9017	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Modul 3	18.08.18	VTF-Website
VTF	18/9018	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Modul 4	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/9019	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Modul 5	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/9020	Kursleiter_in Shiatsu.BodyFlow – Prüfung	01.12.18	VTF-Website
Übergreifende Gesundheitsthemen				
VTF	18/6064	Einführung in die Franklin-Methode®	24.02.18	VTF-Website
VTF	18/6082	Faszien-Flossing nach der FASZIO® Methode	08.04.18	VTF-Website
VTF	18/6075	DTB-Kursleiter_in FASZIO® Grundausbildung kompakt	28.04.18	VTF-Website

Qualifizierungsmaßnahmen

Gesamtübersicht 2018

WEITERBILDUNGEN

VTF	18/6083	Faszientraining an Fitnessgeräten – FASZIO® Studio	26.05.18	VTF-Website
VTF	18/8210	DTB-Kursleiter_in FASZIO® Grundausbildung kompakt	28.06.18	VTF-Website
VTF	18/6084	Faszientraining für Kinder – FASZIO® Kids	25.08.18	VTF-Website
VTF	18/1021	Der Faszienruß	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/6085	Schröpfen für die Faszien – FASZIO® Cupping	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/6073	DTB-Kursleiter_in FASZIO® Grundausbildung Fitness 1	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/6068	Avi Mea!	14.09.18	VTF-Website
VTF	18/6074	DTB-Kursleiter_in FASZIO® Grundausbildung Fitness 2	29.09.18	VTF-Website
VTF	18/6076	DTB-Kursleiter_in Sport in der Schwangerschaft	01.12.18	VTF-Website
Yoga				
VTF	18/6037	Yoga & Psychologie: Grundlagen II „Das vegetative Nervensystem“	12.01.18	VTF-Website
VTF	18/6020	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 1	19.01.18	VTF-Website
VTF	18/6050	Prüfungsvorbereitung Yoga-Ausbildung	26.01.18	VTF-Website
VTF	18/6023	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 5	27.01.18	VTF-Website
VTF	18/6030	Weiterführende Asana-Variationen & Umkehrhalt.	09.02.18	VTF-Website
VTF	18/6036	Yoga & Psychologie: Grundlagen I „Das Herz“	09.02.18	VTF-Website
VTF	18/6021	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 2	23.02.18	VTF-Website
VTF	18/6031	Supervisionsmodul Yogalehrer_in (500 Std. + 200 Std.)	23.02.18	VTF-Website
VTF	18/6033	Yoga & Philosophie I, II + III „Schöner lernen auf Mallorca“	09.03.18	VTF-Website
VTF	18/6022	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 3	23.03.18	VTF-Website
VTF	18/6038	Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen II	23.03.18	VTF-Website
VTF	18/6044	Yoga & Philosophie II: „Yoga im Kontext der Bhagavadgita“	06.04.18	VTF-Website
VTF	18/6024	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 4	20.04.18	VTF-Website
VTF	18/6042	Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen III	25.05.18	VTF-Website
VTF	18/6040	Yoga Adjustments	25.05.18	VTF-Website
VTF	18/6049	Prüfungsvorbereitung Yoga-Ausbildung	01.06.18	VTF-Website

VTF	18/6048	Yoga & Psychologie: Grundlagen III „Der Stoffwechsel!“	01.06.18	VTF-Website
VTF	18/6051	Supervisionsmodul Yogalehrer_in – alle Stufen	29.06.18	VTF-Website
VTF	18/6039	Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga	31.08.18	VTF-Website
VTF	18/6043	Yoga & Philosophie I: „Pranayama anleiten und unterrichten“	14.09.18	VTF-Website
VTF	18/6052	Supervisionsmodul Yogalehrer_in – alle Stufen	21.09.18	VTF-Website
VTF	18/6046	Yoga & Anatomie Medizinische Grundlagen I, II + III „Schöner lernen auf Rügen“	14.10.18	VTF-Website
VTF	18/6025	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufen 1–4 „Schöner lernen auf Teneriffa“	24.10.18	VTF-Website
VTF	18/6041	Yoga Aufbau module kompakt 1–3 „Schöner lernen auf Teneriffa“	09.11.18	VTF-Website
VTF	18/6047	Yoga & Psychologie: Grundlagen II „Das vegetative Nervensystem“	23.11.18	VTF-Website
VTF	18/6053	Supervisionsmodul Yogalehrer_in – alle Stufen	30.11.18	VTF-Website
VTF	18/6054	Prüfung zum Yogalehrer_in 500 Stunden	07.12.18	VTF-Website
VTF	19/6020	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 1	18.01.19	VTF-Website
VTF	19/6032	Yoga & Psychologie: Grundlagen I „Das Herz“	25.01.19	VTF-Website
VTF	18/6045	Yoga & Philosophie III: „Yoga & Alignment“	08.02.19	VTF-Website
VTF	19/6030	Yoga & Anatomie: Medizinische Grundlagen I	15.02.19	VTF-Website
VTF	19/6021	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 2	15.02.19	VTF-Website
VTF	19/6033	Supervisionsmodul Yogalehrer_in – alle Stufen	22.02.19	VTF-Website
VTF	19/6022	DTB-Kursleiter_in Yoga / Stufe 3	29.03.19	VTF-Website
VTF	19/6034	Prüfung zum Yogalehrer_in 500 Stunden	05.04.19	VTF-Website
VTF	19/6031	Yoga & Philosophie II: „Yoga im Kontext der Bhagavadgita“	26.04.19	VTF-Website

Kinder und Jugendliche

Übergreifende Weiterbildungen

VTF	18/6801	DTB-Kursleiter_in Psychomotorik im Kinderturnen – Aufbaukurs	13.01.18	VTF-Website
VTF	18/6815	Kursleiter_in Parkour	14.04.18	VTF-Website

Für Erzieher_innen im KITA-Bereich

HSJ	18/Beki	Psychomotorische Grundlagen der Bewegungserziehung	06.04.18	HSJ, S.10
VTF	18/6812	VTF-Basislehrgang für Erzieher_innen	23.06.18	VTF-Website
VTF	18/6813	VTF-Basislehrgang für Erzieher_innen	24.11.18	VTF-Website

Ganztagschule

HSJ	18/BmS 1	Kursleiter_in für Bewegung macht Spaß (BmS) 1	24.03.18	HSJ, S. 10
VTF				
HSJ	18/BmS 2	Kursleiter_in für Bewegung macht Spaß (BmS) 2	01.09.18	HSJ, S. 10
VTF				
HSJ	18/BmS 3	Kursleiter_in für Bewegung macht Spaß (BmS) 3	03.11.18	HSJ, S. 10
VTF				
VTF	18/6814	Yoga, Entspannung und Meditation für Kinder	09.11.18	VTF-Website

Für die Kleinsten

VTF	18/6810	DTB-Kursleiter_in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen / Modul 1: Das Baby von 3–6 Monaten	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/6811	DTB-Kursleiter_in Babys in Bewegung – mit allen Sinnen / Modul 2: Das Baby von 6–12 Monaten	29.09.18	VTF-Website





Legende: **HSB** = Hamburger Sportbund | **HSJ** = Hamburger Sportjugend | **VTF** = Verband für Turnen und Freizeit

FORTBILDUNGEN

Allgemeine Trainingspraxis

HSB	18ÜL 2.1.01	Lauf-ABC: Schulung eines ökonomischen Laufstils	24.02.18	HSB, S. 11
HSB	18ÜL 2.1.02	Koordinations- und Stabilisationstraining im Individual- und Teamsport	03.03.18	HSB, S. 11
HSB	18ÜL 2.1.03	Athleten und Teams erfolgreich führen	07.04.18	HSB, S. 11
HSB	18ÜL 2.1.04	Teambuilding – Teamspirit entwickeln	08.04.18	HSB, S. 12
HSB	18ÜL 2.1.05	Aufbauseminar (I) Beweglichkeit, Flexibilität und Mobilität	15.04.18	HSB, S. 12
HSB	18ÜL 2.1.06	Trainings- und Wettkampfplanung im Individualsport	28.04.18	HSB, S. 12
HSB	18ÜL 2.1.07	Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten	29.04.18	HSB, S. 12
HSB	18ÜL 2.1.08	Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining	26.05.18	HSB, S. 13
HSB	18ÜL 2.1.09	Aufbauseminar (II) Funktionelle Kraft & Stabilität mit Sporthallengeräten	03.06.18	HSB, S. 13
HSB	18ÜL 2.1.10	Zielorientiert Training gestalten	09.06.18	HSB, S. 13
HSB	18ÜL 2.1.12	Motivierend vermitteln	24.06.18	HSB, S. 14
HSB	18ÜL 2.1.13	Aufbauseminar (III) Ausdauertraining	19.08.18	HSB, S. 14
HSB	18ÜL 2.1.14	Training mit dem eigenen Körper	08.09.18	HSB, S. 14
HSB	18ÜL 2.1.15	Aufbauseminar (IV) Schnelligkeit & Gewandtheit	09.09.18	HSB, S. 14
HSB	18ÜL 2.1.16	Lauf-ABC: Schulung eines ökonomischen Laufstils	22.09.18	HSB, S. 14
HSB	18ÜL 2.1.17	Kraftausdauer – Kettlebell, Sand- und Aquabag	22.09.18	HSB, S. 15
HSB	18ÜL 2.1.18	Mit „Neuen Spielen“ das alte Training renovieren!	13.10.18	HSB, S. 15
HSB	18ÜL 2.1.21	Koordinations- und Stabilisationstraining im Individual- und Teamsport	27.10.18	HSB, S. 15
HSB	18ÜL 2.1.24	Mentales Training	17.11.18	HSB, S. 16
HSB	18ÜL 2.1.26	Niederlagen und Misserfolge im Sport bewältigen	01.12.18	HSB, S. 16
HSB	18ÜL 2.1.27	Funktionelles Aufwärmen	16.12.18	HSB, S. 16
HSB	18ÜL 2.1.22	Kraft- und Stabilitätstraining (Langhantel)	2018	HSB, S. 15
HSB	18ÜL 2.1.25	Power – Von der Schnellkraft zur Explosivkraft	2018	HSB, S. 16

Sport der Älteren

HSB	18ÜL 2.2.02	Sport für Menschen mit Demenz (Einführung)	22.03.18	HSB, S. 18
VTF	18/1402	Gedächtnistraining und Bewegung	07.04.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.2.07	Sport f. Menschen mit Demenz (Vertiefung & Praxis)	14.04.18	HSB, S. 21
VTF	18/1403	Aqua Senior	15.04.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.2.08	Aktiv und fit 60plus	22.04.18	HSB, S. 21
HSB	18ÜL 2.2.09	Sport der Älteren: Schulung zum Alltags-Fitness-Test (AFT)	28.04.18	HSB, S. 21
HSB	18ÜL 2.2.10	Über Stock und Stein 50plus	18.06.18	HSB, S. 21
HSB	18ÜL 2.2.12	Funktionales Krafttraining für Ältere	30.08.18	HSB, S. 22
VTF	18/6402	ATP – Das Alltagsstrainingprogramm	18.11.18	VTF-Website
VTF	18/6405	Trittsicher durchs Leben	25.11.18	VTF-Website
VTF	18/6403	Best Balance for Best Ager mit ZPP-zertifiziertem Konzept	01.12.18	VTF-Website

Fitness-/Grouptraining und Workout

Aerobic/Step				
VTF	18/5029	Aerobic v2.0 – ein Re-Boot	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/5037	Functional Mix – Functional Step/Functional Dance	09.09.18	VTF-Website
VTF	18/0010	Cardio Power	27.10.18	VTF-Website
VTF	18/7012	Taketina und Bodypercussion	11.11.18	VTF-Website
VTF	18/0014	Pimp your Step Class	11.11.18	VTF-Website

Aqua

VTF	18/1403	Aqua Senior	15.04.18	VTF-Website
VTF	18/6066	Aqua Core	25.11.18	VTF-Website

Functional Training

VTF	18/5037	Functional Mix – Functional Step/Functional Dance	09.09.18	VTF-Website
VTF	18/5020	4XF Animal Moves	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/5028	4XF Mobility	16.09.18	VTF-Website
VTF	18/5042	4XF Fitness Mix	17.11.18	VTF-Website

GeräteFitness

VTF	18/5041	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Hüfte“	17.02.18	VTF-Website
VTF	18/6098	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Knie“	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/6096	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Fuß“	15.09.18	VTF-Website

Workout

VTF	18/6086	Natural Born Moves by FASZIO®	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/5040	Workout mit „Low Costs“-Equipment	27.05.18	VTF-Website
VTF	18/0012	FloWorkout - Training ohne breaks	16.06.18	VTF-Website
VTF	18/5033	Bodyweight Training	23.06.18	VTF-Website
VTF	18/6087	Ideen für Deine Rückenurse	24.06.18	VTF-Website
VTF	18/1404	EASY FITNESS	18.08.18	VTF-Website
VTF	18/5037	Functional Mix – Functional Step/Functional Dance	09.09.18	VTF-Website
VTF	18/0010	Cardio Power	27.10.18	VTF-Website
VTF	18/0011	Einfach aber genial	24.11.18	VTF-Website
VTF	18/6081	Fascial Fitness – Groupfitness	25.11.18	VTF-Website
VTF	18/0016	Zirkeltrainings-Varianten	02.12.18	VTF-Website
VTF	18/5035	FIT CLIXX – Die Fitness Revolution	08.12.18	VTF-Website

Dance

VTF	18/7012	Taketina und Bodypercussion	11.11.18	VTF-Website
VTF	18/7010	Capoeira	25.11.18	VTF-Website

Gesundheit und Body & Mind

Beckenboden

VTF	18/1012	Beckenboden aktiv	01.12.18	VTF-Website
------------	----------------	-------------------	----------	-------------

Betriebliche Gesundheitsförderung

VTF	18/6062	DTB-Zertifikat BGF Modul 3: „Sportvereine & betriebliche Gesundheitsförderung“	03.02.18	VTF-Website
VTF	18/6063	DTB-Zertifikat BGF Modul 5: „Projektplanung und Qualitätsmanagement“	04.02.18	VTF-Website
VTF	19/6061	DTB-Zertifikat BGF Modul 1: „Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen“	09.02.19	VTF-Website
VTF	19/6062	DTB-Zertifikat BGF Modul 2: „Bewegung im Betrieb“	10.02.19	VTF-Website

Body & Mind / Entspannung

VTF	18/6067	Atmung – Ein Weg zur Selbstheilung	27.05.18	VTF-Website
VTF	18/1010	AT und seine Wurzeln in der Suggestionstherapie	19.10.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.10	Entspannung und Körperwahrnehmung	27.10.18	HSB, S. 26
VTF	18/6070	Drums Alive®-Wellness Beats – „The Mind Body Connection“	09.12.18	VTF-Website

Qualifizierungsmaßnahmen

Gesamtübersicht 2018



FORTBILDUNGEN

Ernährung & Sport				
VTF	18/9013	After-Work-Shiatsu Cuisine	24.02.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.05	Wasserhaushalt und Körpergewichtsschwankung	22.04.18	HSB, S. 25
VTF	18/6094	Was ist was? Paleo, vegan, Raw, Clean Eating, Low Carb – Übersicht zum Ernährungsdschungel	06.06.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.07	Die richtige Ernährung für Breiten- und Leistungssportler	18.08.18	HSB, S. 25
VTF	18/9014	After-Work-Shiatsu Cuisine	27.10.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.11	Ergogenic Aids: Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel im Sport	28.10.18	HSB, S. 26
VTF	18/6095	Wie Essen unser Fühlen bestimmt	07.11.18	VTF-Website
Gut zu wissen und praktisch anwenden				
HSB	18ÜL 2.3.01	Taping – gewusst wie!	24.03.18	HSB, S. 24
HSB	18ÜL 2.3.02	Einführung in die Sportmassage	15.04.18	HSB, S. 24
HSB	18ÜL 2.3.08	Taping – gewusst wie!	29.09.18	HSB, S. 24
HSB	18ÜL 2.3.13	Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport	02.11.18	HSB, S. 26
HSB	18ÜL 2.3.15	Einführung in die Sportmassage	11.11.18	HSB, S. 24
HSB	18ÜL 2.3.16	Sportverletzungen: Ursachen, Prävention & Therapie	11.11.18	HSB, S. 27
Herz-Kreislauf				
VTF	18/1018	Potpourri für Herzsportstunden	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/1011	Ausdauerspiele im Gesundheitssport	24.11.18	VTF-Website
Pilates				
VTF	18/6090	Fit mit Pilates – präventives Ganzkörpertraining	24.03.18	VTF-Website
VTF	18/1016	Pilates für die Füße	30.06.18	VTF-Website
VTF	18/1017	Pilates komplett ...	30.06.18	VTF-Website
VTF	18/6100	Neue Ideen für Pilates-Anfängerstunden	17.11.18	VTF-Website
VTF	18/6089	Pilates – Die Kunst des Unterrichts	18.11.18	VTF-Website
Qigong				
VTF	18/6069	Die drei Säulen des Qigong: eine Einführung	28.04.18	VTF-Website
VTF	18/9009	Taijiquan Schnupperkurs	09.06.18	VTF-Website
VTF	18/9011	Lotusbüten-Qigong für Frauen	27.10.18	VTF-Website
Rücken & Haltung				
VTF	18/6065	Bewegen statt schonen (vormals Rücken Aktiv)	17.02.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.06	Rücken fit – Übungen für das Training in allen Sportarten	02.06.18	HSB, S. 25
VTF	18/6087	Ideen für Deine Rückenurse	24.06.18	VTF-Website
VTF	18/6093	Ungewöhnliche Übungen für das Rückentraining	22.09.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.09	Auf den Rücken achten!	27.10.18	HSB, S. 25
VTF	18/6088	Mental meets Core Training – standard. Konzept	28.10.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.1.23	Bauch spezial	28.10.18	HSB, S. 15
HSB	18ÜL 2.3.14	Aktives Training der Wirbelsäule	10.11.18	HSB, S. 27
VTF	18/6101	Bewegen statt schonen – verkürztes Modulsystem	25.11.18	VTF-Website
VTF	18/6066	Aqua Core	25.11.18	VTF-Website
VTF	19/6065	Bewegen statt schonen	23.02.19	VTF-Website
Übergreifende Gesundheitsthemen				
VTF	18/5041	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Hüfte“	17.02.18	VTF-Website
VTF	18/6086	Natural Born Moves für FASZIO®	07.04.18	VTF-Website
VTF	18/6098	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Knie“	07.04.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.03	Funktionelles Training der Schulter	21.04.18	HSB, S. 24
HSB	18ÜL 2.3.04	Iliopsoas – einen wichtigen Muskel verstehen	21.04.18	HSB, S. 25
VTF	18/1014	Feldenkrais – Bewußtheit durch Bewegung	02.09.18	VTF-Website
VTF	18/6096	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Fuß“	15.09.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.12	Der Fuß – das Fundament für Bewegung und Gesundheit	02.11.18	HSB, S. 26
VTF	18/6097	„Special Leg-Workout“-Trainer_in – Modul „Ganganalyse und ZPP-Kurssystem“	10.11.18	VTF-Website
HSB	18ÜL 2.3.17	Die Muskulatur – das unterschätzte Organ	18.11.18	HSB, S. 27
VTF	18/6081	Fascial Fitness – Groupfitness	25.11.18	VTF-Website
VTF	18/1013	Die große Gelenkschule	02.12.18	VTF-Website
Yoga				
VTF	18/1019	Yin Yoga – Loslassen lernen	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/1020	Poweryoga® – Vinyasa Flow Yoga	10.11.18	VTF-Website
VTF	18/6099	Yoga für alle – Yoga inklusiv	24.11.18	VTF-Website
Kinder und Jugendliche				
Übergreifende Fortbildungen				
HSB	18ÜL 2.1.08	Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining	26.05.18	HSB, S. 13
HSJ	18/Bitage	Sportjugend Bildungstage	20.10.18	HSJ, S. 10
Für Erzieher_innen im KITA-Bereich				
VTF	18/3813	Die Bauarbeiter kommen!	01.12.18	VTF-Website
Ganztagsschule				
HSJ	FB 1/18	Bewegungsförderung im Grundschulalter	24.02.18	HSJ, S. 5
VTF	18/3821	Sport improvisieren – keine Halle, was nun?	19.05.18	VTF-Website
VTF	18/3811	Bewegtes Lernen – Sport als Nachhilfestunde	23.06.18	VTF-Website
VTF	18/3812	Bewegungskarusell	15.09.18	VTF-Website
VTF	18/3817	Kinderturnen für ALLE – Vielfalt in der Gruppe	01.12.18	VTF-Website
Für die Kleinsten				
VTF	18/3814	Eltern und Kinder turnen gemeinsam	08.12.18	VTF-Website
Gesundheit und Entspannung				
VTF	18/3824	Diagnostik in der Psychomotorik	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/3823	Wüterich & Co	01.09.18	VTF-Website
VTF	18/3816	Im Prinzip psychomotorisch – Bewegungsangebote kreativ gestalten	17.11.18	VTF-Website
Spiel, Bewegung und Erlebnis				
VTF	18/3810	Fit für Ballspiele	28.01.18	VTF-Website
HSJ	FB 3/18	Spielerisches Krafttraining	07.04.18	HSJ, S. 5
HSJ	FB 6/18	Die Vielfalt des Kanusports	26.05.18	HSJ, S. 6
HSJ	FB 7/18	Stand Up Paddling inklusiv	27.05.18	HSJ, S. 7
HSJ	FB 8/18	City Bound – Erlebnispädagogik in der Stadt	02.06.18	HSJ, S. 7
HSJ	FB 10/18	Stand Up Paddling	16.06.18	HSJ, S. 8
HSJ	FB 11/18	Life Size Board Games – Spiele in XXL	09.09.18	HSJ, S. 8
HSB	18ÜL 2.1.19	Kleine Spiele – der Mix macht's!	20.10.18	HSB, S. 13
VTF	18/3822	Sport und Sprache	21.10.18	VTF-Website
VTF	18/3820	Ringens und Raufen	01.12.18	VTF-Website
Kinderturnen				
VTF	18/3818	Kinderturn-Werkstatt	24.03.18	VTF-Website
VTF	18/3815	Helfen und Sichern	19.05.18	VTF-Website
VTF	18/3826	Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Teil 1 Bodenturnen	26.05.18	VTF-Website



Legende: **HSB** = Hamburger Sportbund | **HSJ** = Hamburger Sportjugend | **VTF** = Verband für Turnen und Freizeit

FORTBILDUNGEN

VTF	18/3827	Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Teil 2 Ein ganzer Tag Sprung	27.05.18	VTF-Website
VTF	18/3825	Kinderturnen kompakt	20.10.18	VTF-Website
VTF	18/3819	Kinderturn-Werkstatt	03.11.18	VTF-Website

Leistungs- und Wettkampfsport

Gerätturnen weiblich

VTF	18/4802	Trainer_in- und Kampfrichter_in-Lehrgang Athletik	10.02.18	VTF-Website
VTF	18/4803	Kampfrichter_in-C-Fortbildung	18.02.18	VTF-Website
VTF	18/4804	Kampfrichter_in-C-/B-Fortbildung	24.03.18	VTF-Website
VTF	18/4806	Kampfrichter_in-C-/B-Fortbildung	26.05.18	VTF-Website
VTF	18/4807	Kampfrichter_in-C-/B-Fortbildung	08.09.18	VTF-Website
VTF	18/4808	Kampfrichter_in-C-Fortbildung	17.11.18	VTF-Website
VTF	19/4801	Trainer_in- und Kampfrichter_in-Lehrgang Athletik	10.02.19	VTF-Website

Gerätturnen männlich

VTF	18/4809	Trainer_in- und Kampfrichter_in-Schulung	17.03.18	VTF-Website
VTF	18/4810	Trainer_in- und Kampfrichter_in-Schulung	08.09.18	VTF-Website

Gymnastik Tanz

VTF	18/4812	Pflichtfortbildung für Kampfrichter_innen GYM/Dance zur Verlängerung der C-/B-Lizenz	14.01.18	VTF-Website
------------	----------------	---	----------	-------------

Rhythmische Sportgymnastik

VTF	18/4814	RSG Fortbildung für Kampfrichter_innen & Trainer	N.N.	VTF-Website
------------	----------------	--	------	-------------

Trampolin

VTF	18/4823	Grundlagentraining	06.01.18	VTF-Website
VTF	18/4824	M-Übungen, DMT, Kürverbindungen	02.02.18	VTF-Website
VTF	18/4825	Bundesliga-Vorbereitung	23.03.18	VTF-Website
VTF	18/4826	Vorbereitung für internationale Wettkämpfe	04.05.18	VTF-Website
VTF	18/4827	Vorbereitung für Hamburger DM-Teilnehmer	21.09.18	VTF-Website
VTF	18/4828	Trampolin & Showkonzept in allen Disziplinen	23.11.18	VTF-Website
VTF	18/4829	Helferschein	17.08.18	VTF-Website

Prävention und sportliche Vielfalt

Prävention: Konflikte und sexualisierte Gewalt

HSJ	FB 2/18	Prävention sexualisierte Gewalt im Sport	24.03.18	HSJ, S. 5
HSB	18ÜL 2.1.11	Konfliktprävention – Kontakt statt Konflikt	09.06.18	HSB, S. 13
HSB	18ÜL 2.1.20	Konfliktprävention – Kontakt statt Konflikt	20.10.18	HSB, S. 13
HSJ	FB 12/18	Prävention sexualisierte Gewalt im Sport	27.10.18	HSJ, S. 5

Trends und Ideen im Sport

HSB	18ÜL 2.2.04	Life Kinetik® Schnupperkurs	26.03.18	HSB, S. 20
HSB	18ÜL 2.2.05	Outdoorsport – entdecke den Bewegungsraum Stadt	06.04.18	HSB, S. 20
HSB	18ÜL 2.2.14	Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer_innen und Übungsleiter_innen	21.10.18	HSB, S. 22
HSB	18ÜL 2.2.15	Life Kinetik® Schnupperkurs	22.10.18	HSB, S. 20
HSB	18ÜL 2.2.17	Mitgliedergewinnung durch Kursangebote	10.11.18	HSB, S. 22
HSB	18ÜL 2.2.18	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Einsteiger	18.11.18	HSB, S. 22

Inklusion und Integration

HSB	18ÜL 2.2.19	Grundkurs der Deutschen Gebärdensprache (Einsteiger)	2018	HSB, S. 23
HSB	18ÜL 2.2.20	Grundkurs der Deutschen Gebärdensprache (Aufbau-Kurs)	2018	HSB, S. 23
HSB	18ÜL 2.2.01	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	20.01.18	HSB, S. 18
HSB	18ÜL 2.2.03	Fit für die Vielfalt (Intensivseminar)	24.03.18	HSB, S. 19

HSB	18ÜL 2.2.06	Spiele der Welt – bunte Vielfalt!	07.04.18	HSB, S. 20
HSB	18ÜL 2.2.11	Inklusive Sportgruppen – Breitensport für alle!	25.08.18	HSB, S. 21
HSB	18ÜL 2.2.13	Fit für die Vielfalt (Tagesseminar)	20.10.18	HSB, S. 19
HSB	18ÜL 2.2.16	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	10.11.18	HSB, S. 18

Vereinsmanagement

Finanzen & Steuern

HSB	18VM 3.2.01	Spenden – was muss der Verein beachten?	17.04.18	HSB, S. 30
HSB	18VM 3.2.02	Haushaltsplanung und Haushaltsüberwachung	26.05.18	HSB, S. 30
HSB	18VM 3.2.03	Steuererklärung des Vereins – muss das sein?	19.06.18	HSB, S. 31
HSB	18VM 3.2.04	Rücklagen – Finanzpolster für die Vereine	18.09.18	HSB, S. 31
HSB	18VM 3.2.05	Gemeinnützigkeit – Steuern – Recht: Herausforderungen für (ehrenamtliche) Vereinsvorstände	30.10.18	HSB, S. 31

Recht & Versicherungen

HSB	18VM 3.3.01	Datenschutz im Sportverein/-verband	08.02.18	HSB, S. 32
HSB	18VM 3.3.02	Versicherungsschutz im Sportverein/-verband	27.03.18	HSB, S. 32
HSB	18VM 3.3.03	Vereinsrecht – Grundkenntnisse für die Arbeit im Sportverein	21.03.18	HSB, S. 41
HSB	18VM 3.3.04	Mitgliederversammlungen planen und durchführen	13.06.18	HSB, S. 41
HSB	18VM 3.3.05	Datenschutz im Sportverein/-verband	18.10.18	HSB, S. 32
HSB	18VM 3.3.06	Der HSB-Sportversicherungsvertrag und Zusatzversicherungen	06.11.18	HSB, S. 41

Kommunikation & Marketing

HSB	18VM 3.4.01	Präsentationen und Sponsorenkonzepte erstellen	22.03.18	HSB, S. 42
HSB	18VM 3.4.02	Öffentlichkeitsarbeit – Wie erreiche ich meine Zielgruppen?	26.04.18	HSB, S. 42
HSB	18VM 3.4.03	Einführungskurs Social Media – ein Überblick	16.05.18	HSB, S. 43
HSB	18VM 3.4.04	Themenreihe Vereinshomepage (1) – Struktur, Lesbarkeit, Suchmaschinen	07.06.18	HSB, S. 43
HSB	18VM 3.4.05	Themenreihe Vereinshomepage (2) – Werbung und Datenschutz	14.06.18	HSB, S. 43
HSB	18VM 3.4.06	Themenreihe Vereinshomepage (3) – Verknüpfungen mit Social Networks	21.06.18	HSB, S. 43
HSB	18VM 3.4.07	Vereinsflyer – optimal texten, gestalten, produzieren	27.09.18	HSB, S. 43
HSB	18VM 3.4.08	Marketing und Sponsoring im Sport-/Sportverband	27.10.18	HSB, S. 44
HSB	18VM 3.4.09	Professionelles Eventmanagement	15.11.18	HSB, S. 44
HSB	18VM 3.4.10	Filmen fürs Web: Videos mit Smartphone u. a. einfach selber machen!	22.+23.09.18	HSB, S. 44

Management & persönliche Kompetenzentwicklung

HSB	18VM 3.5.01	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	20.01.18	HSB, S. 45
HSB	18VM 3.5.02	Fit für die Vielfalt (Intensiv-Seminar)	24.03.18	HSB, S. 45
HSJ	FB 4/18	Rechtsextremismus im Sport(verein)	14.04.18	HSJ, S. 6
HSB	18VM 3.5.03	Situativ führen oder die Frage des Könnens und Wollens?	18.04.18	HSB, S. 46
HSJ	FB 5/18	Sportfotografie	20.04.18	HSJ, S. 6
HSB	18VM 3.5.04	Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten	29.04.18	HSB, S. 46
HSJ	FB 9/18	Methodenmix	09.06.18	HSJ, S. 7
HSB	18VM 3.5.05	So ein Stress! Strategien im Umgang mit Stress und Zeitnot	16.06.18	HSB, S. 46
HSB	18VM 3.5.06	Motivierend vermitteln	24.06.18	HSB, S. 46
HSB	18VM 3.5.07	Fit für die Vielfalt (Tagesseminar)	20.10.18	HSB, S. 47
HSB	18VM 3.5.08	Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer_innen und Übungsleiter_innen	21.10.18	HSB, S. 47
HSB	18VM 3.5.09	Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein	10.11.18	HSB, S. 45
HSB	18VM 3.5.10	Effiziente Vorstandsarbeit	16.11.18	HSB, S. 47



**DEIN AUTO,
DEINE VORTEILE
UND DEINE
KOMPLETTRATE!**

INKLUSIVE:

**Kfz-Versicherung,
Kfz-Steuer, Überführungs-
und Zulassungskosten
und 19% MwSt.**

ALLE MODELLE, INFOS & BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH
Harpener Heide 2
44805 Bochum

 0234 95128-40
 info@ass-team.net
 www.ass-team.net





18VM 3.3.03

Vereinsrecht – Grundkenntnisse für die Arbeit im Sportverein

Vorstände und Geschäftsführungen von Sportvereinen und -verbänden müssen ständig auf dem Laufenden sein, damit ihr Verein/Verband nicht den Anschluss verliert. Dieses gilt auch für rechtliche Aspekte, die den Verein/Verband betreffen und ständigen Neuerungen unterliegen. In diesem Kompaktseminar werden kurz und praxisnah relevante Grundkenntnisse vermittelt. Ein weiteres Ziel ist dabei auch die Schärfung des Problembewusstseins. Auf die Fragen und Praxisbeispiele der Teilnehmer/innen wird eingegangen.

Inhalte:

- Arbeitsrecht
- Sozial(versicherungs)recht
- Vereinsrecht
- Satzungsrechtliche Fragen
- Haftung

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Interessierte

Ort: Hamburg

Termine: Mi., 21. März 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 07. März 2018

Leitung: Sven Naucke

Gebühren: 16.00 / 24.00 / 32.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.3.04

Mitgliederversammlungen planen und durchführen

Die Organisation und Durchführung von Mitgliederversammlungen stellt an die Verantwortlichen in Vereinen und Verbänden hohe Anforderungen. Diese zu beherrschen und Versammlungen sicher und souverän zu leiten ist das Ziel für die Teilnehmenden dieses Seminars. In einem praxisorientierten Vorgehen wird schrittweise die Planung und Durchführung einer Mitgliederversammlung – von der ordnungsgemäßen Einberufung bis zur Nachbereitung – durchgespielt, wobei auch auf den Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen eingegangen wird.

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Mi., 13. Juni 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 30. Mai 2018

Leitung: Sven Naucke

Gebühren: 16.00 / 24.00 / 32.00

Hinweis: Dieses Seminar wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.3.06

Der HSB-Sportversicherungsvertrag und Zusatzversicherungen

Erläutert wird der Sportversicherungsvertrag, den der HSB für seine Mitgliedsverbände und -vereine mit der ARAG-Sportversicherung abgeschlossen hat. Ergänzt werden kann dieser Versicherungsschutz durch Zusatzversicherungen. Die wichtigsten Zusatzversicherungen zum Sportversicherungsvertrag: Vermögensschaden-Haftpflicht-, Nichtmitglieder-, Kfz-Zusatz- und Reiseversicherung werden vorgestellt. Die Grundsätze zur Beurteilung eines umfassenden und ausreichenden Versicherungsschutzes werden mit den Teilnehmern erörtert.

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte eines Vereins, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Di., 06. November 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 23. Oktober 2018

Leitung: Hanna Tietjen-Hammer

Gebühren: 10.00 / 15.00 / 20.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.



Fortbildungen

3.4 Kommunikation & Marketing

Öffentlichkeitsarbeit ist ein zentrales Mittel, um die Ziele und die Arbeit der Vereine und Verbände an vielfältige Zielgruppen zu kommunizieren. Wie aber erreichen Sie, dass Berichte Ihres Vereins/Verbands in der Presse abgedruckt werden? Wie können Sie beispielsweise das „Social networking“ in Ihrer Kommunikationsstrategie einsetzen? In den hier angebotenen Seminaren bekommen Sie u.a. das hierfür passende „Handwerkszeug“.

18VM 3.4.01

Präsentationen und Sponsorenkonzepte erstellen

Die professionelle Gestaltung von Präsentationen und Sponsorenkonzepten ist der erste Weg zum Erfolg. Im Seminar wird der professionelle Umgang mit dem Präsentationsprogramm Microsoft PowerPoint© erläutert und die Möglichkeiten aufgezeigt, mit der Software effektiv Präsentationen und Sponsorenkonzepte zu erstellen. Es geht dabei um die praktische Umsetzung von einzelnen Arbeitsschritten wie z.B. das Arbeiten mit Masterfolien und Folienlayouts. Außerdem wird gezeigt, wie Bilder bearbeitet und so in der passenden Dateigröße in die Präsentation integriert werden, ohne dass die Präsentations-Datei zu groß wird.

Grundkenntnisse in Power Point sollten vorhanden sein.

Inhalte:

- Grundsätzliche Gestaltungsprinzipien
- Arbeiten mit Hilfslinien und Ausrichten, Verteilen von Objekten
- Erstellung von Masterfolien
- Zuweisung von Folienlayouts für bestimmte Folien
- Erstellen von Platzhaltern auf Masterfolien für Objekte
- Grundlegende Fotobearbeitung mit GIMP oder Adobe Photoshop Einfügen von Objekten und Grafiken (Fotos, Tabellen)
- Erstellen von Präsentations-Dateien für den E-Mailversand

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Do., 22. März 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 08. März 2018

Leitung: Thore Hansen

Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.02

Öffentlichkeitsarbeit – Wie erreiche ich meine Zielgruppen?

Viele Sportvereine arbeiten mit den Medien zusammen, haben eine Homepage, erreichen aber trotzdem nicht ihre Zielgruppe. Wer ist genau die Zielgruppe für die Mitgliedergewinnung im Verein? Welche PR-Instrumente kann der Sportverein nutzen, um sie zu erreichen?

Inhalte:

- Bestimmung der Zielgruppe
- Analyse der passenden PR-Instrumente
- Erstellung eines Konzeptes für Öffentlichkeitsarbeit
- Möglichkeiten und Grenzen der Mitgliedergewinnung und -bindung durch Öffentlichkeitsarbeit

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Do., 26. April 2018

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

Anmeldung: bis 12. April 2018

Leitung: Anne Nyhuis

Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.





18VM 3.4.03

Einführungskurs Social Media – ein Überblick

In diesem Kurs erhalten Sie einen aktuellen Überblick über die zur Zeit relevanten Social Media-Werkzeuge, u.a. Facebook und bit.ly, welche Sie im bzw. wahrscheinlich auch nach dem Kurs nutzen werden. Es geht um Tools, die Ihnen das Leben im Social Media Dschungel erleichtern sollen.

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Mi., 16. Mai 2018
- Zeit:** 17 - 21 Uhr
- Anmeldung:** bis 02. Mai 2018
- Leitung:** Christian Rasch
- Gebühren:** 25.00 / 38.00 / 50.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 5 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.04

Themenreihe Vereinshomepage (1) Struktur, Lesbarkeit, Suchmaschinen

In Teil 1 der Kursreihe geht es darum, wie man eine Webseite richtig aufbaut und welche Hosters (Webpageanbieter) man nutzen sollte. Zudem wird gezeigt, wie man mit einer guten Struktur und Lesbarkeit einer Vereinsseite ein optimale Ergebnis erreicht. Außerdem werden Grundlagen der organischen Suchmaschinenoptimierung behandelt, also: Wie werde ich am besten in der normalen Suche bei Google etc. gefunden? Was bieten mir Firmen für meine Vereinsarbeit?

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Interessierte.
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Do., 07. Juni 2018
- Zeit:** 18 - 21 Uhr
- Anmeldung:** bis 24. Mai 2018
- Leitung:** Christian Rasch
- Gebühren:** 20.00 / 30.00 / 40.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.05

Themenreihe Vereinshomepage (2) Werbung und Datenschutz

Im 2. Teil der Kursreihe geht es darum, wie man mit Social Networks die eigene Vereinsseite bekannt macht und diese für die Mitgliedergewinnung und -bindung für den Verein nutzt. Weitere Themen: Fotos und Videos im Netz, Datenschutz und was man noch an rechtlichen Dingen beachten muss (keine Rechtsberatung!).

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Interessierte.
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Do., 14. Juni 2018
- Zeit:** 18 - 21 Uhr
- Anmeldung:** bis 31. Mai 2018
- Leitung:** Christian Rasch
- Gebühren:** 20.00 / 30.00 / 40.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.06

Themenreihe Vereinshomepage (3) Verknüpfungen mit Social Networks

Im 3. und letzten Teil der Kursreihe geht es schwerpunktmäßig um die Verknüpfung der Vereinsseite mit den Social Networks sowie deren richtige Handhabung. Behandelt werden auch die Traffic-Messung sowie datenschutzrechtliche Aspekte - was sollte man bei den Verknüpfungen beachten?

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte, Pressewart/innen, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Do., 21. Juni 2018
- Zeit:** 18 - 21 Uhr
- Anmeldung:** bis 07. Juni 2018
- Leitung:** Christian Rasch
- Gebühren:** 20.00 / 30.00 / 40.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.07

Vereinsflyer – optimal texten, gestalten, produzieren

Den Verein vorstellen, das Kursprogramm auf ein Blatt bringen oder eine Veranstaltung bewerben. Informationen prägnant und aufmerksamkeitsstark in Szene zu setzen, das erfordert eben sehr viel mehr als einen PC und einen Kopierer. Konzept, Struktur, Text, Layout, Typografie und Farbwahl stehen ebenso im Mittelpunkt wie der konkrete Projektablauf inklusive Produktion, Druck und Finanzierung.

- Ziele:**
- Einsatzmöglichkeiten von Flyern
 - zentrale Grundlagen der Gestaltung praxisnah auf den Punkt bringen
- Inhalte:**
- Konzeptentwicklung
 - Texten, Satz, Layout, Produktion, Vertrieb
 - Finanzierung

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte, Pressewart/innen, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Do., 27. September 2018
- Zeit:** 17.30 - 20.30 Uhr
- Anmeldung:** bis 13. September 2018
- Leitung:** Anne Nyhuis
- Gebühren:** 20.00 / 30.00 / 40.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

Fortbildungen

3.4 Kommunikation & Marketing



18VM 3.4.08

Marketing und Sponsoring im Verein und Verband

Die Sportvereine und Verbände stehen heute mit vielen anderen Freizeitaktivitäten und Sportanbietern im Wettbewerb. Im Seminar werden nach einer Analyse der aktuellen Situation in den Vereinen die Marketingwerkzeuge vorgestellt und an praktischen Beispielen aus dem Sport erklärt. Weiterhin werden Hinweise gegeben, wie man seinen Verein/Verband für die Zukunft aufstellt. Die Vor- und Nachteile von verschiedenen Strategien werden genauso aufgezeigt wie positive Beispiele für die Neuausrichtung oder Festigung von Vereinsstrategien. Im Rahmen der Marketingstrategie spielt das Sponsoring und Fundraising bei Vereinen und Verbänden als Beschaffungsinstrument für Geld- oder Sachmittel eine große Rolle. Im Seminar werden viele praktische Hinweise für die erfolgreiche Sponsorenakquise gezeigt und Vorgehensweisen vermittelt, wie man Unternehmen systematisch und erfolgreich anspricht, um sie für den eigenen Verein/Verband oder die Mannschaft zu gewinnen.

Inhalte:

- Analyse von Sportvereinen/Sportverbänden
- Marketing Management Prozess
- Marketing Mix in Sportvereinen und Verbänden
- Strategien für das Marketing in Sportvereinen und Verbänden
- Sponsoring im Sportverein/ Sportverband (Image des Vereins/ Verbandes, Sponsorenauswahl, Sponsorenansprache)
- Sponsorenakquise

Zielgruppe: Mitarbeiter oder Ehrenamtliche im Sportverein/ Sportverband, die im Bereich Marketing/Sponsoring/Veranstaltungen tätig sind

Ort: Hamburg

Termin: Sa., 27. Oktober 2018

Zeit: 10 - 17 Uhr

Anmeldung: bis 13. Oktober 2018

Leitung: Thore Hansen

Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.09

Professionelles Eventmanagement

Bei der Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen/Events sind viele Dinge zu berücksichtigen: Planung, Versicherungen/Haftungsrisiken, Rahmenprogramme, VIP-Bereiche, gesetzliche Bestimmungen (Öffnungszeiten, Versammlungsstättenverordnung, Feuerschutzbestimmungen, Abnahmen durch die Baubehörde, Lebensmittelhygiene usw.). Im Seminar bekommen die Teilnehmer einen Überblick und Checklisten für die erfolgreiche Planung und Durchführung von Sportevents. Der Referent Thore Hansen hat über zwanzig Jahre Erfahrung im professionellen Eventmanagement (u.a. Segel-Welt- und Europameisterschaften, Kieler Woche).

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen und Funktionsträger in Sportvereinen/-verbänden; Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Do., 15. November 2018

Zeit: 18 - 21 Uhr

Anmeldung: bis 01. November 2018

Leitung: Thore Hansen

Gebühren: 25.00 / 37.00 / 50.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 4 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.4.10

Filmen fürs Web: Videos mit Smartphone oder Camcorder einfach selber machen!

Sportvereine, die mit ihrer Web- und Facebookseite punkten wollen, können auf eigene Videos nicht mehr verzichten - denn schließlich informieren sich immer mehr Menschen in erster Linie über das Internet. Aber Videos eignen sich nicht nur für die Mitgliederwerbung. Auch Sponsoren lassen sich gern gut in Bild setzen - Videos erleichtern daher auch die Suche nach Unterstützern. Mittlerweile ist die Produktion von einfachen, aber ansprechenden Filmen für jeden möglich: denn ein gut gemachtes Video entsteht in erster Linie nicht durch eine teure Ausrüstung, sondern folgt bei der Konzeption, den Dreharbeiten und im Schnitt vor allem journalistisch-handwerklichen Regeln.

Seminarziele:

- Grundlagen – Einführung in die journalistische Videoproduktion;
- Rund um die Dreharbeiten – Konzeptentwicklung, Drehgenehmigungen und Persönlichkeitsrechte, Bildeinstellungen, Interviewführung;
- Rund um den Filmschnitt – Materialsichtung und -auswahl, einfache Montageregeln, Titelproduktion, Musikeinbindung;
- Publikationsmöglichkeiten im Internet.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kursangebot NICHT um ein Technik-Seminar handelt. Ein versierter Umgang mit dem eigenen Gerät sowie gute PC- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen/Verbänden, Pressewart/innen, Webmaster, Interessierte
Ort: Hamburg

Termine: Sa., 22. und So., 23. September 2018

Zeit: 10 - 17 Uhr

Anmeldung: bis 09. September 2018

Leitung: Ernst Matthiesen

Gebühren: 64.00 / 96.00 / 128.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 15 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone (oder einen HD-Camcorder) incl. ausreichendem Speicherchip und PC-Kabelverbindungen sowie Ihren Laptop mit. Der Filmschnitt erfolgt mittels einer kostenlosen Software im Internet.

Fortbildungen

3.5 Management & persönliche Kompetenzentwicklung

Die Zukunftsfähigkeit von Sportvereinen und -verbänden hängt in starkem Maße ab von der Anpassung der Strukturen und Angebote an aktuelle und zukünftige Herausforderungen. Management-Seminare aus den Themenbereichen Organisations- und Personalentwicklung speziell für ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Sportvereinen und -verbänden machen Sie „fit für die Zukunft“. Außerdem vermitteln die Seminare in diesem Abschnitt persönliche Kompetenzen für die tägliche Arbeit im Verein/Verband und sollen so zu mehr Sicherheit und Zufriedenheit verhelfen.

18VM 3.5.01 / 3.5.09

Vielfalt leben – Toleranz zeigen. Diversity im Sportverein

Vielfalt ist eine herausragende Ressource der Gesellschaft – auch in Ihrem Verein. Dieser Workshop eröffnet neue Perspektiven auf einen konstruktiven Umgang mit Vielfalt und Diversity. Wie kann ein alltagstauglicher und langfristiger Umgang mit Vielfalt gefördert werden? Was kann ich als Verein gegen Diskriminierung tun? Welchen Einfluss haben gesellschaftliche Rahmenbedingungen? Welche Prägung habe ich selbst? Diesen und anderen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Wir zeigen Werkzeuge und Methoden zur praktischen Umsetzung im Alltag auf.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termine:** Sa., 20. Januar und Fr., 23. Februar 2018 (3.5.01)
Sa., 10. November 2018 und Fr., 18. Januar 2019 (3.5.09)
- Zeit:** Sa., 9 - 17 Uhr und Fr., 16 - 20 Uhr
- Anmeldung:** bis 06. Januar 2018 (3.5.01) bis 27. Oktober 2018 (3.5.09)
- Leitung:** Anna Cardinal, Sina Hätti
- Gebühren:** 20.00 / 30.00 / 40.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.5.02

Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport (Intensivseminar)

Lassen Sie sich für ein Wochenende voll neuer Ansätze integrativer Arbeit begeistern. Sich zwei ganze Tage mit Vielfalt zu beschäftigen, wird Ihren Blick auf Menschen ebenso verändern wie den auf Ihre Organisation. Zumal Sie diese Vielfalt umfassend diskutieren, aber auch konkret erfahren: in praktischen Übungen, die teils den Körper und stets den Geist in Bewegung bringen. Gemeinsam mit den Fachreferenten werden Sie einen Blick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Kulturen werfen, ihre eigene kulturelle Prägung hinterfragen und lernen, die Perspektive zu wechseln. Darüber hinaus werden Sie über kulturell bedingte Verständigungsprobleme und Situationen in Ihrer Vereinsarbeit sprechen und Lösungsstrategien für die Vereinspraxis entwickeln. Die theoretischen Einheiten werden durch spielerische und praktische Übungen zur Stärkung des Miteinanders im Sport aufgelockert.

- Zielgruppe:** ÜL, Trainer/innen, ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen/Verbänden, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Sa., 24. und So., 25. März 2018
- Zeit:** Sa., 10 - 18 Uhr und So., 10 - 15 Uhr
- Anmeldung:** bis 10. März 2018
- Leitung:** Sina Hätti, Annika Waldeck
- Gebühren:** 30.00 / 45.00 / 60.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 12 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer-, VM-Lizenzen sowie der JuLeiCa anerkannt.



Fortbildungen

3.5 Management & persönliche Kompetenzentwicklung

18VM 3.5.03

Situativ führen oder die Frage des Könnens und Wollens?

Gute Führungskräfte sind dadurch erfolgreich, dass sie flexibel auf verschiedene Situationen im Arbeitsalltag reagieren. Dabei stellen sie sich auf die unterschiedlichen Anforderungen an die Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit ihrer Mitarbeiter ein und bieten ihnen auf ihrem jeweiligen Level aktive Unterstützung an. Sie entwickeln dadurch motivierte, kompetente und leistungsbereite Mitarbeiter, egal in welcher Entwicklungsstufe ihre Mitarbeiter sich befinden.

- Zielgruppe:** Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte von Sportvereinen und Sportverbänden, Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Mi., 18. April 2018
- Zeit:** 10 - 17 Uhr
- Anmeldung:** bis 04. April 2018
- Leitung:** Olivia Dorn
- Gebühren:** 45.00 / 67.00 / 90.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung sowie zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.5.04

Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten

Ob als Trainer/in, Redner/in, Moderator/in oder sonstige/r Vertreter/in Ihres Vereins stehen Sie vor Gruppen und überzeugen neben Fach- und Methodenkompetenz vor allem durch Ihr Auftreten. Körpersprache und Stimme bewußt einzusetzen, sich selbst gut einzuschätzen sowie einen ganz persönlichen Stil zu haben, sind wichtige Faktoren für einen erfolgreichen Auftritt, mit dem Sie Menschen begeistern, überzeugen und bewegen. In diesem Kurs lernen Sie mehr über Ihre eigene Wirkung und Wahrnehmung und arbeiten an Ihrem selbstbewussten und überzeugenden Auftritt. Mit vielen praktischen Übungen wird die Ausdruckskraft jedes Einzelnen gefördert und gestärkt. Wir arbeiten in einer vertraulichen Atmosphäre, so dass die Teilnahme zu einer Chance wird, die es so im echten Leben nicht gibt.

- Zielgruppe:** Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** So., 29. April 2018
- Zeit:** 10 - 17 Uhr
- Anmeldung:** bis 15. April 2018
- Leitung:** Olivia Dorn
- Gebühren:** 45.00 / 67.00 / 90.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung sowie zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.5.05

So ein Stress! Strategien im Umgang mit Stress und Zeitnot

Beruf, Ehrenamt, Familie, Hobbies etc. unter einen Hut zu bringen lässt uns schnell mal in Stress und unter Zeitnot geraten. Stress entsteht durch äußere Faktoren und durch unsere eigene Einstellung dazu. Der Gegenspieler von Stress ist Freude am Tun. Treffen Sie eine Entscheidung gegen den Stress und unterstützen Sie dies z. B. durch eine zu Ihnen passende Planung oder konsequentes NEIN sagen. Einigen von Ihnen wird eine detaillierte Planung „entstressen“, andere möglicherweise eine großzügige und flexible Vorgehensweise. Individuell passende Techniken und Verhaltensweisen gilt es zu entdecken und auszuprobieren.

- Inhalte:**
- Individuelle Zeitdiebe und Stressoren identifizieren
 - Haltungen zum Zeit- und Stressmanagement
 - Strategien für den Umgang mit Zeit und Stress

- Zielgruppe:** Interessierte
- Ort:** Hamburg
- Termin:** Sa., 16. Juni 2018
- Zeit:** 10 - 15 Uhr
- Anmeldung:** bis 02. Juni 2018
- Leitung:** Kerstin Ratzeburg
- Gebühren:** 32.00 / 48.00 / 64.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 6 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.5.06

Motivierend vermitteln

Sie sind fachlich und methodisch bereits ausgebildet und möchten daran arbeiten, Trainings- bzw. Lerneinheiten noch motivierender zu gestalten, die Teilnehmer/innen an den Verein zu binden und zu guten Ergebnissen zu führen? Wir beschäftigen uns mit dem Thema Motivation in Theorie und Praxis. Dies bedeutet zum einen die Motive der Teilnehmer/innen zu kennen und zum anderen Methoden der positiven Unterrichtsgestaltung zu beleuchten. Da Motivation auch immer etwas mit einem selbst zu tun hat, bekommen Sie die Gelegenheit Feedback zu Ihrer persönlichen Wirkung auf andere zu bekommen und Ziele für Ihre Arbeit zu formulieren. Für diesen Kurs sollten Sie Offenheit für neue Ideen und Möglichkeiten sowie für Feedback an die eigene Person und die anderen Teilnehmer/innen mitbringen. Von Vorteil, aber kein Muss, ist die Teilnahme am Kurs "Hier bin ich! Selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten".

- Zielgruppe:** ÜL und Trainer/innen
- Ort:** Hamburg
- Termin:** So., 24. Juni 2018
- Zeit:** 10 - 17 Uhr
- Anmeldung:** bis 10. Juni 2018
- Leitung:** Olivia Dorn
- Gebühren:** 45.00 / 67.00 / 90.00
- Hinweis:** Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung sowie zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.





18VM 3.5.07

Fit für die Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz im Sport (Tagesseminar)

Wollen Sie „Fit für die Vielfalt“ werden? Dieses Tagesseminar ist eine kompakte, aber intensive Trainingseinheit in Theorie und Praxis. Es werden die Begriffe Vielfalt, Kultur, Werte und Normen in ihren einzelnen Aspekten beleuchtet sowie Anregungen für einen Dialog und Austausch mit Menschen verschiedener Kulturen gegeben. In verschiedenen spielerischen und praktischen Einheiten lernen Sie, wie man Sport dazu einsetzen kann, um Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen und die Verständigung untereinander zu unterstützen. Auch wird diskutiert, wie Sie mit kulturell bedingten Unterschieden im Sport und in Ihrer Vereinspraxis umgehen können.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, ehren- und hauptamtliche Führungskräfte in Vereinen/ Verbänden, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Sa., 20. Oktober 2018

Zeit: 10 - 17 Uhr

Anmeldung: bis 06. Oktober 2018

Leitung: Nesrin Doghan Yaman,
Sina Hätti

Gebühren: 20.00 / 30.00 / 40.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer-, VM-Lizenzen und der JuLeiCa anerkannt.

18VM 3.5.08

Stark am Mitglied – Kundenorientierung für Trainer/innen und Übungsleiter/innen

Sie sind Anlaufstelle sowie Dreh- und Angelpunkt für die Mitglieder Ihres Vereins und somit das Aushängeschild. Durch Sie entsteht der erste Eindruck des Vereins sowie die Mitgliederzufriedenheit und Sie binden die Mitglieder an Ihr Sportangebot und an den Verein. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar in Theorie und Praxis mit erstem bis letztem Eindruck, einer positiven Unterrichtsgestaltung und Möglichkeiten den Mitgliederkontakt auch während des Trainings zu halten. Außerdem betrachten wir verschiedene Möglichkeiten der positiven Kommunikation. Zur Stärkung einer stabilen Mitgliederbeziehung nutzen wir vorhandene Erfahrungen zu Austausch und Diskussion und klären offene Fragen. Schließlich geht es darum, sich kundenorientiert zu präsentieren und eine persönliche, positive Umgebung zu gestalten, in der man gern Sport treibt.

Zielgruppe: ÜL, Trainer/innen, Führungskräfte, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: So., 21. Oktober 2018

Zeit: 10 - 15 Uhr

Anmeldung: bis 07. Oktober 2018

Leitung: Olivia Dorn

Gebühren: 34.00 / 52.00 / 68.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 6 LE zur ÜL-Ausbildung und zur Verlängerung von ÜL-, Trainer- und VM-Lizenzen anerkannt.

18VM 3.5.10

Effiziente Vorstandsarbeit

Zwei Stunden Vorstandssitzung, viel diskutiert und nichts so recht vom Tisch bekommen? Ein Projektvorhaben und keiner weiß, wie das zu schaffen ist? Um Szenarien wie diese zu vermeiden, ist es notwendig, mit Methode an die Vorstandsarbeit heranzugehen. Es gilt, einen roten Faden zu haben, Zeitfresser, Konflikte sowie Unstimmigkeiten aufzulösen und konstruktive Kommunikation sowie Verbindlichkeit entstehen zu lassen. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, welche Rollen im Vorstand gelebt werden und wie Vorstandsarbeit effizient strukturiert werden kann.

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Führungskräfte aus Sportvereinen und Sportverbänden, Interessierte

Ort: Hamburg

Termin: Fr., 16. November 2018

Zeit: 10 - 17 Uhr

Anmeldung: bis 02. November 2018

Leitung: Olivia Dorn

Gebühren: 45.00 / 67.00 / 90.00

Hinweis: Dieser Lehrgang wird mit 8 LE zur Verlängerung von VM-Lizenzen anerkannt.





4. Aus- und Fortbildungen der HSB-Fachverbände

Ansprechpartner/innen der Hamburger Sportfachverbände:

Ausbildungslehrgänge zur Erlangung der sportartspezifischen Trainer/innen-C-Lizenz (1. Lizenzstufe) und der Trainer/innen-B-Lizenz (2. Lizenzstufe) werden von den jeweiligen Landesfachverbänden zusammen mit dem Hamburger Sportbund (HSB) durchgeführt. Die Lizenz-Ausbildungen haben entweder die Ausrichtung Breitensport (T-C B / T-B B) oder Leistungssport (T-C L / T-B L).

Fortbildungsveranstaltungen zur Verlängerung der jeweiligen Lizenzen bieten ebenfalls die zuständigen Fachverbände an. Eine Lizenzverlängerung ist ebenso durch die Teilnahme an sportartenübergreifenden Fortbildungsangeboten des HSB-Bildungsprogramms – nach Rücksprache mit dem/der zuständigen Fachverbands-Lehrwart/in – möglich.

Zu den einzelnen Lehrgängen werden gesonderte Ausschreibungen durch die Fachverbände herausgegeben. Weitere Informationen erteilen die jeweils zuständigen Fachverbands-Lehrwart/innen.

AIKIDO

Aikido-Verband Hamburg e.V.
www.aikido-hamburg.de

AMERICAN FOOTBALL

American Football Verband Hamburg e.V.
www.afvhamburg.de

BADMINTON

Hamburger Badminton-Verband e.V.
www.hamburg-badminton.de

BAHNENGOLF

Hamburger Bahnengolf Verband
www.minigolfhamburg.de

BASEBALL & SOFTBALL

Hamburger Baseball und Softball Verband e.V.
www.hbvnet.de

BASKETBALL

Hamburger Basketball-Verband e.V.
www.basket-hamburg.de

BEHINDERTEN-/REHASPORT

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.
www.brs-hamburg.de

BERGSTEIGEN/KLETTERN

Deutscher Alpenverein, Sektion Hamburg und Niederelbe e.V.
www.dav-hamburg.de

BOXEN

Hamburger Amateur-Box-Verband e.V.
www.habv.de

DART

Landes Dart Verband Hamburg e.V.
www.ldvh.de

EIS- UND ROLLSPORT

Hamburger Eis- und Rollsportverband e.V.
www.herv.de

FECHTEN

Hamburger Fecht-Verband e.V.
www.fechten-hamburg.de

FLOORBALL

Floorball Bund Hamburg e.V.
www.floorball-hamburg.de

FUSSBALL

Hamburger Fußball-Verband
www.hfv.de

GEWICHTHEBEN

Hamburger Gewichtheber-Verband e.V.
www.athletenclub-hamburg.de

GOLF

Hamburger Golf-Verband e.V.
www.golfverband-hamburg.de

HANDBALL

Hamburger Handball-Verband e.V.
www.hamburgerhv.de

HOCKEY

Hamburger Hockey-Verband e.V.
www.hamburguhockey.de

JUDO

Hamburger Judo-Verband e.V.
www.hamburg-judo.de

JU-JUTSU

Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.
www.hjjv.net

KANU

Hamburger Kanu-Verband e.V.
www.hamburger-kanu-verband.de

KARATE

Hamburger Karate-Verband e.V.
www.karate-hamburg.de

KICKBOXEN

Hamburger Kickbox-Verband e.V.
www.wako-in-hh.de

KEGELN & BOWLING

Landesfachverband Hamburg für Kegeln und Bowling e.V.
www.lfv-hamburg.de





LEICHTATHLETIK

Hamburger Leichtathletik-Verband e.V.
www.hhlv.de

LUFTSPORT

Luftsportverband Hamburg e.V.
www.luftsport.hamburg.de

MOTORBOOT

Hamburger Motorboot Verband e.V.
www.hmv-hamburg.de

MOTORSPORT

Landes-Motorsport-Fachverband Hamburg e.V.
www.lmfv-hamburg.de

RADSPORT

Radsport-Verband Hamburg e.V.
www.radsport-hh.de

RAD- UND KRAFTFAHRER

Rad- und Kraftfahrerbund "Solidarität"
RKB-LV-Hamburg@web.de

REITEN

Landesverband der Reit- und Fahrvereine
Hamburg e.V.
www.pferdesport-hamburg.de

RINGEN

Hamburger Ringer-Verband e.V.
karsten.jahncke@yahoo.de

RUDERN

Allgemeiner Alster-Club/Norddeutscher
Ruderer-Bund
www.alsterclub.de

RUGBY

Hamburger Rugby-Verband e.V.
www.hamburg-rugby.de

SCHACH

Hamburger Schachverband e.V.
www.hamburger-schachverband.de

SCHIESSSPORT

Schützenverband Hamburg und Umgegend e.V.
www.schuetzenverband-hamburg.de

SCHWIMMEN

Hamburger Schwimmverband e.V.
www.hamburger-schwimmverband.de

SEGELN

Hamburger Segler-Verband e.V.
www.hamburger-segler-verband.de

SKI

Verband Hamburger Ski-Vereine e.V.
www.vhsv.de

SQUASH

Hamburger Squash Verband e.V.
http://hamburg.dsqv.de

TAEKWONDO

Taekwondo Union Hamburg e.V.
www.taekwondo-hamburg.de

TANZEN

Hamburger Tanzsportverband e.V.
www.hatv.de

TAUCHSPORT

Hamburger Tauchsportbund e.V.
www.htsb-ev.de

TENNIS

Hamburger Tennis-Verband e.V.
www.hamburger-tennisverband.de

TISCHTENNIS

Hamburger Tisch-Tennis Verband e.V.
www.tt-maximus.de

TRIATHLON

Hamburger Triathlon-Verband e.V.
www.htvt.com

TURNEN & GYMNASTIK

Verband für Turnen und Freizeit e.V.
www.vtf-hamburg.de

VOLLEYBALL

Hamburger Volleyball-Verband e.V.
www.hvbv.de



HSB.VIBSS online – informativ und kompetent

Sie fragen sich, wie Sie in mit dem Thema Mindestlohn in Ihrem Verein umgehen sollen oder mit welchen neuen Ideen sie den Trainings- und Sportbetrieb mit mehr Abwechslung gestalten können? HSB.VIBSS online hat die Antworten – und noch mehr!

HSB.VIBSS online ist das Informations- und Beratungstool des Hamburger Sports. Es steht Ihnen unter hsb.vibss.de rund um die Uhr zu Fragen des Vereins- und Verbandsmanagements sowie der Sportpraxis zur Verfügung.

Unsere Referentinnen und Referenten



Dr. Adler, Henrike
Dipl. Sportwissenschaftlerin mit Promotion, Schwerpunkt „Sport der Älteren“, Rückenschullehrerin



Franz, Hans-Jürgen
Sportphysiotherapeut, Betreuer verschiedener Sportteams, Gastreferent im Bereich Fort- und Weiterbildung an der DSHS Köln



Henrich, Rebekka S.
Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Kriminologin, Geschäftsführerin Zweikampferhalten e.V., Coolness-/ Anti-Aggressivitäts-Trainerin. Berufliche Schwerpunkte: Gewaltprävention, Integration, Sportssozialarbeit



Büchner, Frank
Selbstverteidigungsspezialist, einer von 10 Spezialisten weltweit für Giron Arnis/ Escrima, verschiedene Meistergrade im Taekwondo und Escrima.



Goetze, Ulrich
Steuerberater, Dozent Vereins- und Verbandsservice Frankfurt



Horn, Andreas
Diplomtrainer, Sportfachwirt



Cardinal, Anna
Sinologin, M.A., Diversity-Trainerin



Güven, Can
Selbstverteidigungsreferent für Landes- und Betriebssportverbände, verschiedene Meistergrade im Taekwondo und Kickboxen, mehrfacher Medaillengewinner internationaler Kampfsportturniere



Koch, Daniel
Dipl. Biologe, Referent in mehreren LSB-Bildungsprogrammen



Dr. Clausen, Sven
Diplom und Promotion
Bewegungswissenschaft, Leitung Leistungsdiagnostik des Medical Check-Up im Diagnostik Zentrum Fleetinsel (Hamburg), Heilpraktiker inkl. Psychotherapie HPG



Grützer, Martin
Sportlehrer, Physiotherapeut



Krempin, Jürgen
Diplomtrainer Leichtathletik, Sportmanager



Doghan Yaman, Nesrin
Diplom-Kauffrau, Interkulturelle Trainerin, Systemische Beraterin, Mitarbeiterin im Programm „Integration durch Sport“ des Hamburger Sportbundes



Hätti, Sina
Soziologin, M.A., Interkulturelle Trainerin und Mitarbeiterin im Programm „Integration durch Sport“ des Hamburger Sportbundes



Legge, Martin
Spiel- und Erlebnispädagoge, freiberuflich tätig als „Stadtfinder“ in den Bereichen: Stadtplanung, Gesundheitsförderung, Spielevents und Jugendarbeit



Dorn, Olivia
Freiberufliche Referentin u. a. für Sportverbände. Coach und Trainerin, Personalfachwirtin mit Ausbildung in Systemischer Beratung und Eignungsdiagnostik, Systemische Teamentwicklerin



Hafemeister, Silvia
Dipl. DTB-Ausbilderin, Trainerin und Coach



Lemberger, Heike
Dipl. Ökotrophologin, Fitnesslehrerin und MTA (Medizinisch technische Assistentin). Ernährungsbetreuung von Leistungssportlern, Dozentin an der Universität Hamburg, Institut für Bewegungswissenschaft



Faßhauer, Isabell
M.A. Bewegungswissenschaft, Interkulturelle Trainerin und Mitarbeiterin im Programm „Integration durch Sport“ des Hamburger Sportbundes



Hansen, Thore
Diplom-Sportökonom, langjährige Erfahrungen im professionellen Sportmarketing als Geschäftsführer einer Vermarktungs-GmbH



Matthiesen, Ernst
Freier Journalist und Filmemacher, Produzent von Dokumentationen und Reportagen für gemeinnützige Organisationen, Bildungseinrichtungen, TV-Anstalten sowie mittelständische Unternehmen



Naucke, Sven
Rechtsanwalt, Geschäftsführer eines Arbeitgeberverbandes, Dozent in Vereinsmanagement-Ausbildungen



Scheibenflug, Günter
Sportphysiotherapeut



Waldeck, Annika
M.A. Politikwissenschaften, interkulturelle Trainerin und Projektleiterin „Willkommen im Sport“ im Hamburger Sportbund



Nyhuis, Anne
Redakteurin, PR-Referentin



Schlegel, Stefan
Dipl. Sportwissenschaftler



Wilhelm-Jörck, Tamara
Krankenschwester, Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Demenz, Heilpraktikerin. Referentin u.a. für die Hamburger Angehörigenschule und das Diakonische Werk Hamburg



Müller, Stefan
Studium der Sportwissenschaft, Lehrer im Schuldienst für Sport und Englisch. Athletik-Trainer und Leiter von HSB-Talentgruppen, Ausgebildeter Life Kinetik®-Trainer



Schmitz, Herbert
Dipl. Psychologe



Quast, Günter
Dipl. Finanzwirt, Steuerberater, Dozent in Vereinsmanagement-Ausbildungen



Spreckels, Christian
Diplom-Sportwissenschaftler und Diplom-Psychologe, Dozent am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg, Mentaltrainer für verschiedene Sportarten



Rasch, Christian
Beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit Computern und ist seit dem letzten Jahrhundert im Internet unterwegs. Aktuelle Tätigkeit als Projektleiter, SEO und Social Media Scout, außerdem Betreuung diverser Vereine bei deren Onlineaktivitäten



Surmann, Kai
Rechtsanwalt, selbstständiger Mitarbeiter und Partner in Anwaltskanzleien, Gutachter und Dozent im Bereich Datenschutz



Ratzeburg, Kerstin
Sportpädagogin, Betriebswirtin, Business-Coach



Thiel, Matthias
Studienrat, freiberuflicher Dozent



Dr. Rott, Christoph
Doktor der Psychologie, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und am Deutschen Zentrum für Altersforschung



Tietjen-Hammer, Hanna
ARAG-Sportversicherung

Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen (AGB)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN HSB-BILDUNGSVERANSTALTUNGEN

Voraussetzung für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen des Hamburger Sportbundes (HSB) ist die Vollendung des 16. Lebensjahres (bei B-Lizenzausbildungen des 18. Lebensjahres). Bei Anmeldungen von Minderjährigen zu HSB-C-Lizenzausbildungen (1. Lizenzstufe) ist eine schriftliche Befürwortung der Teilnahme durch den Verein vorzulegen. Für die Teilnahme an Lizenzausbildungen ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein erforderlich.

ANMELDUNG UND TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Die Anmeldung zu einer Bildungsveranstaltung des HSB soll online unter www.hamburger-sportbund.de/ Seminare erfolgen. Bei der Online-Anmeldung erhalten Sie eine elektronische System-Bestätigung. Nach Anmeldeschluss für die Seminare (siehe Ausschreibung) erhalten Sie per E-Mail entweder eine verbindliche Seminarbestätigung mit allen notwendigen Informationen (Ort, Zeit, Ablauf etc.) oder eine Absage, sollte das Seminar ausfallen. In Ausnahmefällen können Sie sich auch per Post, Fax oder E-Mail anmelden. Verwenden Sie dazu bitte das Anmeldeformular.

Die Bearbeitung der Anmeldungen erfolgt in der Reihenfolge ihres Eingangs. Ist die Veranstaltung zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung bereits ausgebucht, bieten wir Ihnen die Aufnahme in eine Warteliste an.

GEBÜHREN UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit der Anmeldung erteilen Sie uns zur Abbuchung der Teilnahmegebühr ein **SEPA-Lastschriftmandat** gemäß SEPA-Bedingungen auf dem Anmeldeformular bzw. in der Online-Anmeldung. Die Abbuchung durch den HSB erfolgt in der Regel 10 Werktagen nach der Veranstaltung. Wenn der HSB eine Lastschrift nicht einlösen kann, werden Ihnen zusätzlich zur Teilnahmegebühr die dem HSB entstandenen Rücklastschriftgebühren in tatsächlicher Höhe in Rechnung gestellt. Wenn eine Rechnung nicht innerhalb einer schriftlich gesetzten Frist beglichen wird, erhebt der HSB zusätzlich Mahngebühren in Höhe von 2,50 Euro (1. Mahnung) und 5,00 Euro (2. Mahnung). Bei Nichteinhaltung des letzten schriftlich gesetzten Zahlungstermins (2. Mahnung) wird ein gerichtliches Mahnverfahren eingeleitet.

Der bei den Veranstaltungen zuerst genannte, niedrigere Betrag gilt für Teilnehmer/innen, die einem Mitgliedsverein des Hamburger Sportbundes angehören. Der zweite Betrag gilt für Teilnehmer/innen aus HSB-Fachverbänden (ohne Mitgliedschaft in einem HSB-Verein), der dritte Betrag für Teilnehmer/innen, die keinem HSB-Verein/-Fachverband angehören. Grundsätzlich enthalten die Bildungsveranstaltungen des HSB keine Übernachtung und Verpflegung.

RÜCKTRITT DURCH DEN/DIE TEILNEHMER/IN

Der Rücktritt von einer HSB-Bildungsveranstaltung muss schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) erfolgen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt, der weniger als 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt, wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnehmerbeitrages einbehalten. Erfolgt kein schriftlicher Rücktritt oder erhalten wir eine Absage erst am Seminartag oder nach Beginn der Veranstaltung, wird der Gesamtbeitrag fällig. Die vorgenannten Regelungen entfallen bei Stellung einer Ersatzperson durch den/die verhinderte Teilnehmer/in, dieses muss dem HSB-Bildungsreferat schriftlich vor Veranstaltungsbeginn angezeigt werden. Im Krankheitsfall ist ein ärztliches Attest vorzulegen, die Teilnahmegebühr wird in diesem Fall erstattet.

Die vorgenannten Regelungen gelten auch für Teilnehmende der Ausbildung zur Übungsleiter/in C-Lizenz Breitensport. D. h. erfolgen Absagen später als 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn oder gar nicht, werden die oben genannten Ausfallgebühren fällig.

RÜCKTRITT UND ÄNDERUNGEN DURCH DEN VERANSTALTER

Der HSB kann Bildungsveranstaltungen absagen, wenn sachlich gerechtfertigte Gründe vorliegen. Dazu zählen die Erkrankung des/der Dozenten/Dozentin oder die Unbrauchbarkeit bzw. Nichtnutzungsmöglichkeit von Lehrgangsräumen. Eine Bildungsveranstaltung kann ferner abgesagt werden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Für die Durchführung von HSB-Seminaren und HSB-Ausbildungen sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer/innen notwendig. Liegen für eine Bildungsveranstaltung nicht genügend verbindliche Anmeldungen vor, so kann der HSB bis spätestens 10 Tage vor geplanten Beginn die Veranstaltung absagen. Der HSB ist berechtigt, bei sachlich gerechtfertigten Gründen Bildungsveranstaltungen räumlich zu verlegen und/oder einen anderen Termin ersatzweise zu benennen.



WEITERE INFORMATIONEN

erteilt Ihnen gerne das Bildungsreferat des Hamburger Sportbundes:

Bildungsreferat / Kerstin Klante
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 040 / 419 08 – 226
k.klante@hamburger-sportbund.de
www.hamburger-sportbund.de





Anmeldung

an den Hamburger Sportbund - Bildungsreferat -, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Fax 040 / 419 08-230
Gläubiger-Identifikationsnr. DE18ZZZ00000278520

Anmeldung zum Seminar-Nr. / Lehrgangsbezeichnung

am

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

Telefon

PLZ

Ort

E-Mail

Verein

Sportart/Funktion

Bitte unbedingt
E-Mail angeben!

Mit der Aufnahme meiner Adressdaten (inkl. Telefon) in eine Teilnahmeliste bin ich einverstanden nicht einverstanden.

Die AGB habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne ich an.

Datum/Unterschrift Teilnehmer/in

HSB-Vereinsnummer/Vereinsstempel/Unterschrift

Mitglied im Fachverband

Sportart

Auf Nachfrage ist die Mitgliedschaft nachzuweisen.

SEPA-Lastschriftmandat (Bildungsreferat)

Mandatsreferenz:

(wird vom HSB vergeben)

Name und Anschrift des Zahlungspflichtigen:

Hiermit ermächtige/n ich/wir den Hamburger Sportbund e.V. die von mir/uns zu entrichtenden Teilnahmegebühren in Höhe von _____ Euro für die o.a. Veranstaltung zu Lasten meines/unseres Kontos

IBAN des Zahlungspflichtigen:

BIC des Zahlungspflichtigen:

durch einmalige Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Hamburger Sportbund e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum, Unterschrift/en Zahlungspflichtiger (bei Vereinen/Verbänden: Stempel)

Hinweis: Die oben stehenden persönlichen Angaben werden im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) vertraulich behandelt.

GUT INFORMIERT IM „DREIERPACK“

Sie wünschen eine Mischung aus gedruckten und elektronischen Informationen, aktuellen und hintergründigen Geschichten? Dann ist unser „Dreierpack“ genau richtig für Sie! Neben dem Magazin sportwelt hamburg liefert der HSB auf seiner Website unter www.hamburger-sportbund.de sowie mit seinem Newsletter eine runde Informationsmischung.



HSB-Newsletter: Sind Sie empfangsbereit?

Der Hamburger Sportbund versendet im 14-Tage-Rhythmus seinen elektronischen Newsletter per E-Mail. Wer den kostenlosen Informationsservice nutzen möchte, kann sein persönliches Abonnement über die HSB-Website unter www.hamburger-sportbund.de bestellen.



HSB-Website: Bewegung im Netz

Ob Nachrichten, eine Übersicht der HSB-Arbeitsgebiete, die „Sportwelt“ mit vielen „bewegenden“ Möglichkeiten, Sportkalender, Downloads oder den passwortgeschützten Mitglieder-Bereich „inside“: Der Internetauftritt des HSB unter www.hamburger-sportbund.de lohnt immer den Besuch.



sportwelt hamburg: jetzt entdecken

Das Magazin des HSB können Sie einfach per Post oder Fax bestellen. Coupon ausschneiden, ausfüllen und an folgende Anschrift senden: Hamburger Sportbund, Referat Öffentlichkeitsarbeit, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Fax: 040 / 41908-230

meine abobestellung

sportwelt hamburg – die will ich entdecken!

Bitte liefern Sie mir **sportwelt hamburg** – das Magazin des Hamburger Sportbundes – per Post frei ins Haus. Das Abonnement für 4 Ausgaben jährlich kostet Euro 12,-.

Name: _____
Vorname: _____
Anschrift: _____
PLZ/Ort: _____
E-Mail-Adresse: _____
Unterschrift _____

Die Zahlung erfolgt gegen Rechnung an die o.g. Anschrift.

Widerruf: Diese Bestellung kann ich innerhalb von zehn Tagen schriftlich beim Hamburger Sportbund e.V. widerrufen.

Hinweis:

HSB-Mitgliedsvereine und -verbände, Kooperationspartner sowie Institutionen der Hamburger Sportverwaltung und Sportredaktionen erhalten jeweils ein Exemplar pro Ausgabe von sportwelt hamburg kostenfrei zugestellt. Andere Bezieher oder Organisationen, die mehrere Exemplare wünschen, machen bitte von der Möglichkeit des Abonnements Gebrauch.



„Uns ist es sehr wichtig, eine zuverlässige Druckerei an der Seite zu haben, die hochwertige Druckerzeugnisse für unsere zahlreichen Events produziert. Mit SAXOPRINT wird unser Qualitätsanspruch jederzeit erfüllt.“

Annette Bechtold, Referentin Marketing des Deutschen Volleyball-Verbandes e. V.

SAXOPRINT fördert den Vereinssport

Als „Offizieller Druckpartner“ des Deutschen Sportausweises bieten wir allen Mitgliedern, Vereinen, Verbänden und Mitgliedsorganisationen unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) unsere Produkte und Leistungen zu exklusiven Konditionen an.

 Umweltbewusst drucken

 Persönlicher Ansprechpartner

 Kauf auf Rechnung

 Sonderkonditionen für den Sport



10€
**WILLKOMMENS-
RABATT!**
Jetzt Newsletter
abonnieren!
www.erhardsport.de

ERHARD® **SPORT**

Professionelle Beratung | Service | Qualität

Ihr zuverlässiger Partner für den Sport in Hamburg



ERHARD Sport GmbH

Berliner Straße 8 | 14797 Kloster Lehnin | Tel + 49 (0) 3382 703 232 | Fax +49 (0) 3382 703 233 | info@erhardsport.de | www.erhardsport.de