

Termine: Online-Fortbildungen + Online-Seminare 2021 (Stand 03/21)

Anmeldung und Infos unter: <https://bildung.lsv-sh.de>

Online – Fortbildungen:

Datum	Nummer	Online-Meetings (verpflichtend)	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
11.03.21 – 04.04.21	4.44/21	12.03.21 18:00-18:45 Uhr und 27.03.21 16:30-17:30 Uhr	Krafttraining an der frischen Luft: Theraband, Hanteln, eigenes Körpergewicht	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
11.03.21 – 04.04.21	4.45/21	12.03.21 19:00-19:45 Uhr und 27.03.21 17:45-18:45 Uhr	Alltagsaktivität für Senior*innen	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
01.04.21 – 25.04.21	4.46/21	02.04. 18:00-18:45 Uhr und 10.04.21 10:00-11:00 Uhr	Rückenschmerzen präventiv vorbeugen	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
01.04.21 – 25.04.21	4.47/21	02.04.21 19:00-19:45 Uhr und 10.4.21 11:30-13:45 Uhr	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten	10 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
21.04.21 – 20.05.21	2.11/21	23.4.21 18:00-18:45 Uhr und 05.05.21 18-19:30 Uhr und 19.5.21 18:00-18:45 Uhr	Der Weg zu einer bewussten Kommunikation – Authentisch, verständlich & klar kommunizieren	10 LE - ÜL-C & B/ Vereinsmanager/JL/Juleica
22.04.21 – 16.05.21	4.48/21	23.04.21 18:00-18:45 Uhr und 01.05.21 10:00-11:15 Uhr	Gelenkverschleiß an Knie Hüfte & Schulter	10 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
22.04.21 – 16.05.21	4.49/21	23.4.19:00-19:45Uhr und 01.05.21 12:30-13:30 Uhr	Wiedereinstieg nach (Sport)-Verletzungen der unteren Extremität	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
26.04.21 – 29.04.21	5.09/21	26.04. 17:00-20:30 Uhr und 29.04. 18:00-19:30 Uhr	Sport mit Demenz	9 LE – ÜL-C & B (außer Kinder/Jugendliche)/ JL/Juleica
28.04.21 – 27.05.21	4.66/21	30.4. 18:00-18:45 Uhr 12.5. 18:00-19:30 Uhr 26.5. 18:00-18:45 Uhr	Achtsamkeit & Entspannung – durch Selbsterfahrung zur eigenen Anleitungspoesie und authentischem Durchführen von Übungen	10 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
27.05.21 – 20.06.21	4.50/21	28.05.21 18:00-18:45 Uhr und 05.06.21 10:00-12:15 Uhr	Krafttraining an der frischen Luft: Theraband, Hanteln, eigenes Körpergewicht	10 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Anmeldung und Infos unter: <https://bildung.lsv-sh.de>

Online-Seminare:

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
10.03.21 + 17.03.21	WEB 2.06/21	jeweils 18:30-20:00 Uhr	Seminarreihe: Ist unsere Satzung noch zeitgemäß?	4 LE - Vereinsmanager/JL/ Juleica
16.03.2021	WEB 4.19/21	18:00-19:30 Uhr	Wasserhaushalt des Körpers	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
18.03.21	WEB 4.34/21	18:00-19:30 Uhr	Rhythmus und Bewegung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
19.03.21	WEB 4.28/21	18:00-19:30 Uhr	Mentaltraining für Sportler	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
23.03.21	WEB 4.20/21	18:00-19:30 Uhr	Atmung, Stress und Entspannung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
26.03.21	WEB 2.09/21	18:00-19:30 Uhr	Dein Weg zu einer bewussten Kommunikation – Authentisch, verständlich & klar kommunizieren	2 LE - ÜL-C & B/ Vereinsmanager/JL/Juleica

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
29.03.21	WEB 4.64/21	18:00-19:30 Uhr	Rhythmus und Bewegung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
30.03.21	WEB 4.60/21	18:00-19:30 Uhr	Entspannung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
07.04.21	WEB 4.62/21	18:00-19:30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
13.04.21	WEB 2.10/21	18:00-19:30 Uhr	Dein Weg zu einer bewussten Kommunikation – Authentisch, verständlich & klar kommunizieren	2 LE - ÜL-C & B/ Vereinsmanager/JL/Juleica
16.04.21	WEB 4.40/21	18:00-19:30 Uhr	Digitales Sportstudio	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
16.04.21	WEB 4.61/21	18:00-19:30	Entspannung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
20.04.21	WEB 4.52/21	18:00-19:30 Uhr	Bedeutung von Fett in der Ernährung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
21.04.21	WEB 4.65/21	18:00-19:30 Uhr	Rhythmus und Bewegung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
26.04.21	WEB 4.53/21	18:00-19:30 Uhr	Stretching und Beweglichkeit (Theorie und Praxis)	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
27.04.21	WEB 4.54/21	18:00-19:30 Uhr	Ballaststoffe	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
27.04.21	WEB 4.63/21	18:00-19:30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
30.04.21	WEB 4.42/21	18:00-19:30 Uhr	Training mit Stab/Besenstiel	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
03.05.21	WEB 4.55/21	18:00-19:30 Uhr	Schulter, die Rotatoren Manschette verstehen (Theorie und Praxis)	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
04.05.21	WEB 4.56/21	18:00-19:30 Uhr	Ernährung und Entzündung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
08.05.21 + 15.05.21 + 22.05.21	WEB 4.67/21	jeweils 10:30- 12:00 Uhr	"RÜCKGRAT - DAS ZENTRUM DER KRAFT"	6 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
10.05.21	WEB 4.57/21	18:00-19:30 Uhr	Iliopsoas, einen spannenden Muskel verstehen (Theorie und Praxis)	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
11.05.21	WEB 4.58/21	18:00-19:30 Uhr	Ernährung und Leistungsfähigkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
17.05.21	WEB 4.59/21	18:00-19:30 Uhr	Piriformis, einen spannenden Muskel verstehen (Theorie und Praxis)	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
18.05.21	WEB 4.51/21	18:00-19:30 Uhr	gesunde Körperhaltung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
21.05.21	WEB 4.41/21	18:00-19:30 Uhr	Digitales Sportstudio	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
18.06.21	WEB 4.43/21	18:00-19:30 Uhr	HypopressivTraining als tool für den Trainerkoffer	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Anmeldung und Infos unter: <https://bildung.lsv-sh.de>