



Kreissportverband
KSV¹⁰
Pinneberg e.V.

Handballcamp 2024 Barmstedter MTV, Foto KSV Pinneberg

AUS- UND FORTBILDUNGS- PROGRAMM 2025

FÜR ÜBUNGSLEITER · JUGENDLEITER · VORSTÄNDE · SPORTVERWALTUNG · VEREINE · SCHULEN

PRÄSENTIERT VON



WWW.KSV-PINNEBERG.DE

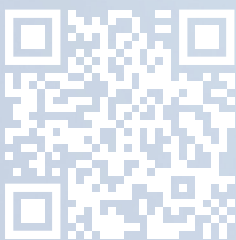
UNSER DING

JETZT SEID IHR DRAN!

**Andrea Lademacher-Sander,
Schatzmeisterin der DLRG Pinneberg e.V.**

„Gemeinsam mit der VR Bank in Holstein und vielen privaten Unterstützern haben wir neues Equipment für unsere Wasserrettung angeschafft!“

Reicht auch ihr eure Spendenprojekte ein:

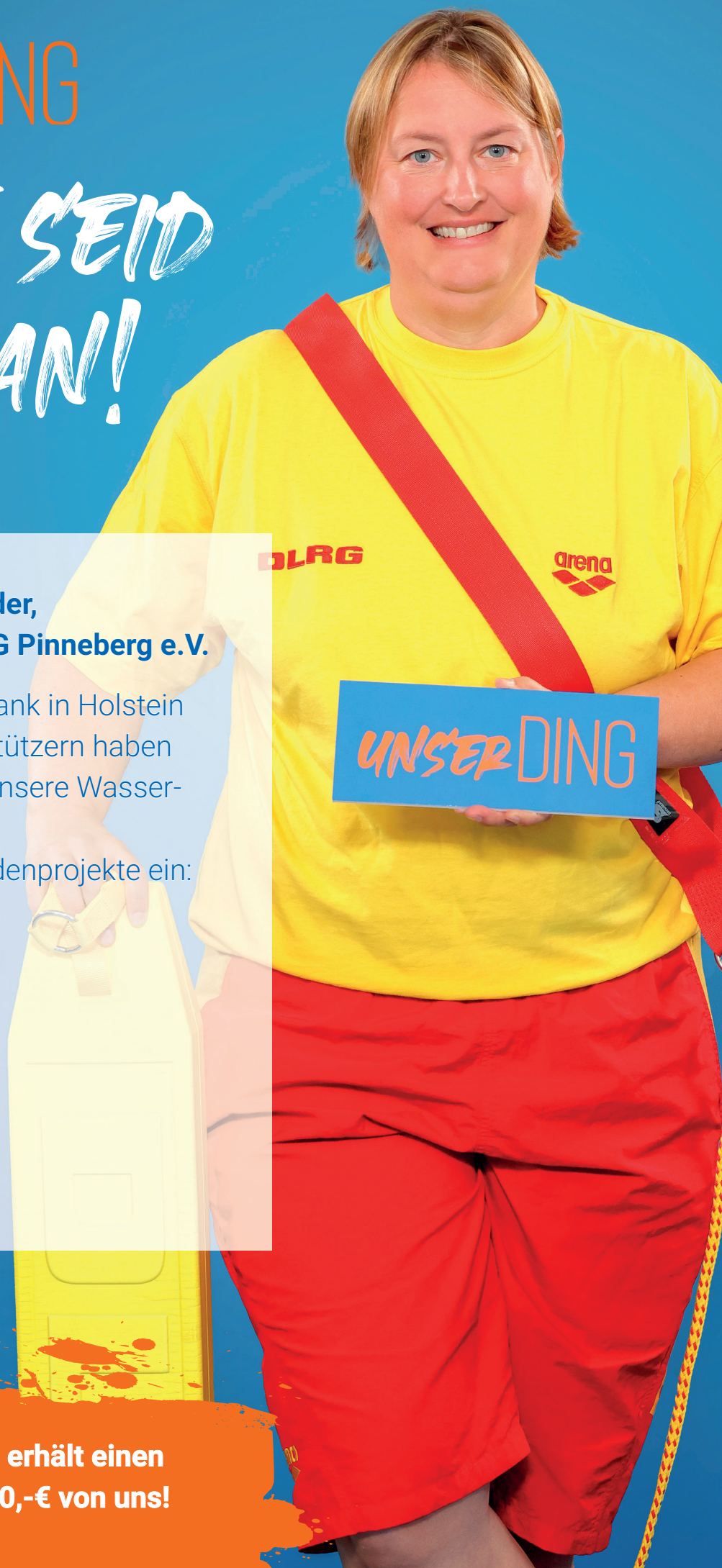


DASISTUNSERDING.DE



VR Bank
in Holstein

**Jedes registrierte Projekt erhält einen
Startbonus im Wert von 50,-€ von uns!**



LEHRGANGSÜBERSICHT 2025

Nr.	Thema	Datum	Zeit	LE	Max. TN	Referent	Ort	Kooperation	Kosten in Euro	Verlängerung von
AUSBILDUNGSLEHRGÄNGE SPORT + JUGEND										
5	Grundkurs DOSB ÜL C 2025	Do, 06.03.2025 (Start)	Do-Fr 18.30-21.30 Sa 09.00-18.30	45	20	KSV-Lehrteam	KSV GS und Sporthalle Bismarckschule Elmshorn		90,00	
16	Juleica - Ausbildung	(Start) 27.06.2025	Fr 17.00-20.30 Sa 09.00-18.30 So 09.00-14.00	60	20	Lehrteam	Jugendbildungsstätte Barmstedt	SJ/KJR	130,00	
17	Sport Kinder-Coach (ein inklusives Fortbildungsangebot)	Fr./Sa. 04./05.07.2025	Fr 17.30-20.30 Sa 09.00-18.30	15	20	S. Götttsche, S. Schultz, O. Tan	KSV GS und Sporthalle Grundschule Hafensstraße Elmshorn		20,00	
23	DOSB ÜL C-Lizenzlehrgang Breiten- u. Freizeitsport 2025/26	Do, 18.09.2025 (Start)	Do-Fr 18.30-21.30 Sa 09.00-18.30	120	20	KSV-Lehrteam	KSV GS und Sporthalle Bismarckschule Elmshorn		240,00	
FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE SPORT + JUGEND										
1	Austausch Treffen Kinderschutz	Fr./Sa. 17./18.01.2025	18.00-13.00	8	20	Lehrteam Kinderschutz sjsh	Jugendbildungsstätte Barmstedt	sjsh	30,00 €	ÜL/JL
2	Faszien Impulse - Beleben, Dehnen, Federn, Spüren, Auffrischen	So, 26.01.2025	10.00-14.30	5	16	Katrin Ramcke	Gymnastikraum VfL Pinneberg		40,00 €	ÜL
3	Tabata Intervall Training	Sa, 22.02.2025	11.00-14.00	4	20	Stefanie Lemke	Sporthalle BMTV		30,00 €	ÜL
6	Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen	Sa, 22.03.2025	09.30-17.00	10	20	Rüdiger Holst	TuS Esingen		25,00 €	ÜL
7	KSV Trainertag	Sa, 29.03.2025	8.30-14-30 Uhr	6	100	Referententeam	KGSE Elmshorn		30,00 €	ÜL
8	Basismodul - Aktiv im Kinder- und Jugendschutz	Di, 01.04.2025	18.00-21.00	4	20	Lehrteam Kinderschutz sjsh	online	sjsh	0,00 €	ÜL/JL/VM
10	(Funktionelles) Athletiktraining	Sa, 17.05.2025	09.30-13.30	5	20	Claas Christophel	Gymnastikhalle SC Pinneberg		40,00 €	ÜL
11	Gehirngerechtes Lernen	Di, 20.05.2025	18.00-21.00	4	16	Matina Redeker	online		20,00 €	ÜL/JL/VM
13	Konflikte meistern	Sa, 14.06.2025	10.00-14.30	6	20	Karin Meis	KSV Geschäftsstelle	SJ	30,00 €	ÜL/VM/JL
14	Workout auf dem Balance Pad	Sa, 21.06.2025	10.00-13.00	4	16	Johanna Kreker	Gymnastikhalle SC Pinneberg		35,00 €	ÜL
18	Klare Haltung – Rechte Tendenzen - Umgang mit rechtsextremen Inhalten im Sport	Sa, 05.07.2025	10.00-13.00	4	20	Paula Vosgerau, Daniela Kost, Till Stehn	KSV Geschäftsstelle	SJ	0,00 €	ÜL/VM/JL
19	Aktiv im Kinderschutz - Qualifizierung von AnsprechpartnerInnen in Sportvereinen	Sa, 12.07.2025	09.00-17.00	10	20	Lehrteam Kinderschutz sjsh	KSV Geschäftsstelle	SJ/sjsh	30,00 €	ÜL/VM/JL
20	Fit für den Ganzttag - Kinder stärken im Sport	Sa, 12.07.2025	9.30-13.30	5	20	Nina Blümel, Christa Nordwald	Sporthalle Grundschule Hafensstraße Elmshorn	SJ	30,00 €	ÜL/JL
22	Zertifizierung Bewegungspass	Sa, 13.09.2025	09.00-15.30	9	20	Dagmar Henningsen	Sporthalle Grundschule Hafensstraße Elmshorn		kostenlos	ÜL/JL f. teilnehmende Vereine
25	Effektives Kraftausdauertraining Kurz/Langhantel	Sa, 27.09.2025	14.00-17.00	4	16	Johanna Kreker	Sporthalle BMTV		35,00 €	ÜL
26	Schulter, die Rotatoren Manschette verstehen	Mo, 29.09.2025	18.30-20.00	2	20	Daniel Koch	online		20,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
27	Sport und Spaß "inklusive - Live dabei"	Di, 07.10.2025	17.00-20.00	4	20	B. Mehrens, J. Pommerening, L. Schilling	Sporthalle Raboisenschule Elmshorn	SJ	20,00 €	ÜL/JL/Fach ÜL (RBSV)
28	Stetching und Beweglichkeit	Mi, 15.10.2025	18.30 - 20.00	2	20	Daniel Koch	online		20,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
29	Regeneratives Yoga - sanft und ausgleichend	Sa, 08.11.2025	10.00-14.30	6	16	Tina Pahl	EMTV Gymnastikhalle Elmshorn		45,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
30	Pilates-Variationen mit Kleingeräten	Sa, 15.11.2025	09.30-15.00	7	16	Rita Bartzik	EMTV Gymnastikhalle Elmshorn		45,00 €	ÜL
31	Atmung, Stress und Entspannung	Mo, 17.11.2025	18.30-20.00	2	20	Daniel Koch	online		20,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
34	Ansprechpartner-Treffen der Kinderschutzbeauftragten der Vereine	Mi, 26.11.2025	18.00-20.30	3	20	Karin Meis, Christa Nordwald	KSV Geschäftsstelle	SJ	kostenlos	ÜL/JL/VM
VEREINSMANAGEMENT-LEHRGÄNGE										
21	Die Absicherung im Vereinsalltag: Sportversicherung, Neuerungen und Antworten auf Versicherungsfragen im Verein	Mi, 10.09.2024	18.30-20.00	2	20	Henning Jahn	online	ARAG	0,00 €	VM
33	Kassenwarte aktuell Teil 1	Do, 20.11.2025	19.00-20.30	2	20	Günter Quast	online		15,00 €	VM
35	Kassenwarte aktuell Teil 2	Do, 04.12.2025	19.00.20.30	2	20	Günter Quast	online		15,00 €	VM
SPORTMEDIZINISCHE FORTBILDUNGSREIHE										
4	Knackpunkt Knie - Prävention u. Therapie von Sportverletzungen	Do, 27.02.2025	18.30-20.00	2	20	Prof. Dr. Justus Gille	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
9	Plötzlicher Herztod bei Sportlern	Do, 10.04.2025	18.30-20.00	2	20	Dr. Stephan Camen	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
12	Kampfegeist stärken - so hilft Sport Krebspatienten	Do, 22.05.2025	18.30-20.00	2	20	Dr. Stanislaus Gröhnke	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
15	Möglichkeiten u. Auswirkungen körperlicher Aktivität bei neurologischen Erkrankungen	Do, 26.06.2025	18.30-20.00	2	20	Dr. Sabine Rösner	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
24	Sport als Therapie - was tut psychisch Kranken gut, was ist im Umgang zu beachten	Do, 25.09.2025	18.30-20.00	2	20	Helge Johannes Hopf, Maximilian Mügge	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)
32	Lunge in Bewegung - aktiv bleiben trotz COPD	Do, 20.11.2025	18.30-20.00	2	20	PD Dr. Hans-Peter Hauber	Regio Rehazentrum Pinneberg	Regio	5,00 €	ÜL/FachÜL (RBSV)

KREISSPORTVERBAND PINNEBERG E.V. AUS- UND FORTBILDUNGSPROGRAMM 2025

(STAND: DEZEMBER 2024 – ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Das gesamte Bildungsprogramm kann unter www.ksv-pinneberg.de angesehen oder als PDF heruntergeladen werden. Die Teilnahmebedingungen finden Sie ebenfalls dort. Alle Seminare sind auch direkt über das Bildungswerk des LSV buchbar. Der Kreissportverband Pinneberg e.V. wickelt die komplette Lehrungsverwaltung über das SAMS-Portal (Sports Association Management Software) des Landessportverbandes SH (LSV) ab. Bitte registrieren Sie sich dort, falls noch nicht geschehen. Sie kön-

nen sich anschließend im SAMS für Fortbildungen an- und abmelden, ihre Teilnahmebescheinigungen ausdrucken und hochladen, Lizenzen verlängern lassen etc. Sollten Sie Hilfestellung bei der Anmeldung benötigen, stehen wir Ihnen gern persönlich unter der Telefonnummer (04121) 90856-0 zur Verfügung. Bei technischen Fragen zu SAMS oder zu Ihren Lizenzen wenden Sie sich bitte an das LSV Bildungswerk Tel. (0431) 6486-114.

1. Austauschtreffen - Aktiv im Kinder- und Jugendschutz (in Zusammenarbeit mit der Sportjugend Schleswig-Holstein)

Termin: Freitag, 17.01.2025 bis Samstag 18.01.2025
Zeit: 18.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Jugendbildungsstätte Victor-Andersen-Haus, Düsterlohe 5, 25355 Barmstedt
Teilnehmerkreis: Ansprechpersonen Kinder- und Jugendschutz, Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 30,00 €
Lerneinheiten: 8 LE werden für die Verlängerung von Jugend-, Übungsleiter- und Vereinsmanagementlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referenten: Lehrteam Kinderschutz sjsh
Anmeldeschluss: 12.01.2025

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in Vereinen und Verbänden übernehmen in vielfacher Weise Verantwortung. Durch besonderes Engagement setzen sie sich dafür ein, dass Sport ein Ort der Freude und der Sicherheit ist, gerade für die Jüngsten unserer Gesellschaft.

Für diesen Einsatz ist neben starken Präventionsmaßnahmen auch ein starkes Netzwerk und ein regelmäßiger Dialog der Engagierten und Aktiven im Bereich Prävention interpersoneller Gewalt im Kinder- und Jugendsport sinnführend.

Um das Netzwerk weiter zu stärken, Austauschmöglichkeiten zu schaffen, Neues aufzunehmen und Bestehendes weiterzuentwickeln, lädt die sjsh in Kooperation mit dem KSV Pinneberg zum Austauschtreffen der Ansprechpersonen ein. Neben dem primären Austausch sind Workshops zum Erstkontakt und zur Schutzkonzepterstellung geplant.

2. Faszien Impulse - Beleben, Dehnen, Federn, Spüren, Auffrischen

Termin: Sonntag 26.01.2025
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Ort: VfL Pinneberg Sportzentrum GYM 2, Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Seminargebühr: 40,00 €
Lerneinheiten: 5 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referentin: Katrin Ramcke
Anmeldeschluss: 22.01.2025

Unser Faszien-System beherbergt unzählige Rezeptoren und kann, je nach Beschaffenheit, daher viele propriozeptive Informationen liefern. Gezielte Impulse und ein abwechslungsreiches Training können die mechanischen Eigenschaften der unterschiedlichen Faszien-schichten stimulieren und verbessern. Wir lernen alltagstaugliche Übungen, um den Wasserfluss im Gewebe zu verbessern und die Schichten geschmeidiger und freier gleiten lassen zu können. In vielen Fällen lässt sich auf diese Weise der Bewegungsspielraum vergrößern.

Bitte Matte, bequemes warmes Sportzeug, dicke Socken, warmes Getränk und evtl. Wolldecke mitbringen.

3. Tabata Intervall Training

Termin: Samstag, 22.02.2025
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Ort: Sporthalle BMTV, Schulstraße 9, 25355 Barmstedt
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Jugendleiter/innen, Vereins- und Schulsportlehrer und sonst. Interessierte
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 30,00 € (in bar vor Ort zu entrichten)
Lerneinheiten: 4 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt
Referentin: Stefanie Lemke
Anmeldeschluss: 18.02.2025

Tabata VS Intervall

Wo liegen die Unterschiede zwischen Tabata und Intervalltraining?

Wie lang sind Anstrengungs- und Erholungsphasen?

Wie hoch ist jeweils die Zielherzfrequenz?

Woher bekommt man die passende Musik?

All diese Fragen werden in der schweißtreibenden Fortbildung gemeinsam mit viel Spaß in Theorie und Praxis erarbeitet.

4. Knackpunkt Knie – Prävention und Therapie von Sportverletzungen

Termin:	Donnerstag, 27.02.2025
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Rehazentrum Pinneberg (am Klinikum), Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannis Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent:	Prof. Dr. Justus Gille, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Orthopädisch-Traumatologischen Zentrum, Regio Kliniken
Anmeldeschluss:	24.02.2025



5. Grundkurs DOSB Übungsleiter C 2025

Termin:	Donnerstag, 06.03.2025
Weitere Termine:	07.03., 08.03., 14.03., 15.03., 22.03.2025
Zeiten:	donnerstags: 18.30 – 21.30 Uhr freitags: 18.30 – 21.30 Uhr sonnabends: 09.00 – 18.30 Uhr
Ort:	Theorie: Geschäftsstelle KSV Pinneberg Beselerstraße 3, 25335 Elmshorn Praxis: Sporthalle Bismarckschule Bismarckstraße 2, 25355 Elmshorn
Seminargebühr:	90,00 €
Lerneinheiten:	45 LE
Anmeldeschluss:	03.03.2025
Anmeldung:	per Meldebogen durch die Vereine sowie im SAMS-Portal durch den Teilnehmer

Dieser Grundkurs ist vorrangig für Teilnehmer vorgesehen, die den Aufbau- und Schwerpunktkurs bei einem Fachverband absolvieren. Einen gesamten DOSB-Übungsleiterlehrgang mit Schwerpunkt Breiten- und Freizeitsport bietet der KSV ab dem 18.09.2025 an.

6. Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen

Termin:	Samstag, 22.03.2025
Zeit:	09:30 – 12:00 Uhr theoretischer Teil 13:00 – 17:00 Uhr praktischer Teil
Ort:	TuS Esingen Vereinsheim (Anfahrt über Steenloskamp 25 in Tornesch)
Teilnehmerkreis:	Für alle, die eine Prüfberechtigung erhalten wollen. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	25,00 €
Lerneinheiten:	10 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter-lizenzen bei Teilnahme am gesamten Lehrgang anerkannt
Referent:	Rüdiger Holst
Anmeldeschluss:	17.03.2025

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes, die in drei Stufen vergeben wird: Bronze, Silber und Gold. Als Prüfer/in für das Deutsche Sportabzeichen darf tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüfausweises ist. Der Erwerb des Prüfausweises erfolgt u.a. durch die Teilnahme an diesem Prüferlehrgang. In diesem Lehrgang wird im theoretischen Teil viel Basiswissen rund um das DSA vermittelt und im praktischen Teil wird anhand konkreter Beispiele auf dem Sportplatz gezeigt, was ein Prüfer bei der Abnahme beachten muss. Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre. Für die Abnahme des Sportabzeichens bei Menschen mit Behinderung ist eine zusätzliche Qualifikation notwendig.

7. KSV-Trainertag

Termin:	Samstag, 29.03.2025
Zeit:	08.30 – 14.30 Uhr
Ort:	KGSE, Hainholzer Damm 15, 25337 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer und sonst. Interessierte
Workshops:	15 Workshops in Praxis und Theorie in 3 Sporthallen und 2 Theorieräumen
Seminargebühr:	30,00 €
Lerneinheiten:	6 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt
Anmeldeschluss:	26.03.2025

Das komplette Programm für den KSV-Trainertag wird allen Vereinen rechtzeitig zugeschickt bzw. steht online ab Februar 2025 unter www.ksv-pinneberg.de bereit.

8. Basismodul – Aktiv im Kinder- und Jugendschutz (in Zusammenarbeit mit der Sportjugend Schleswig-Holstein)

Termin:	Dienstag, 01.04.2025
Zeit:	18.00 – 21.00 Uhr
Treffpunkt:	online
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	kostenlos
Lerneinheiten:	4 LE werden für die Verlängerung von Jugend-, Übungsleiter- und Vereinsmanagementlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referenten:	Lehrteam Kinderschutz sjsh
Anmeldeschluss:	27.03.2025

Sport soll ein sicherer Ort für Kinder und Jugendliche und für Engagierte sein. In diesem Seminar werden Engagierte und Aktive aus dem organisierten Sport grundlegend für den Bereich des aktiven Kinder- und Jugendschutzes, explizit für die Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport sensibilisiert.

9. Plötzlicher Herztod bei Sportlern

Termin:	Donnerstag, 10.04.2025
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Rehazentrum Pinneberg (am Klinikum), Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannes Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent:	Dr. Stephan Camen, Oberarzt der Klinik für Kardiologie am Zentrum für Innere Medizin, Regio Kliniken
Anmeldeschluss:	05.04.2025



10. (Funktionelles) Athletiktraining

Termin:	Samstag, 17.05.2025
Zeit:	09.30 bis 13.30 Uhr
Treffpunkt:	Sporthalle SC Pinneberg (An der Raa 13, 25421 Pinneberg)
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Jugendleiter/innen, Vereins- und Schulsportlehrer und sonst. Interessierte
Teilnehmerzahl:	16 Personen
Seminargebühr:	40,00 €
Lerneinheiten:	5 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt
Referent:	Claas Christophel
Anmeldeschluss:	14.05.2025

Im Rahmen des Workshops „(Funktionelles) Athletiktraining“ wird u. a. mit Übungsformen aus dem Profisport trainiert, die es uns ermöglichen schnell zu agieren, zu reagieren sowie kraftvoll und stabil zu handeln. Der Workshop unterteilt sich in: 1. Warm-Ups mit MiniBands und der Koordinationsleiter. 2. Explosivkrafttraining anhand von plyometrischem Training und 3. Einführung in athletische Ganzkörperübungen, welche sich auch für (Kraftausdauer-)Zirkel eignen. Trainingsformen und -methoden wie die Koordinationsleiter, plyometrisches Training und Krafttrainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht (für die Beine und den Oberkörper) führen zu athletischer Ganzkörperperspannung. Dies ermöglicht es Athleten schnell und stabil zu agieren und ihre Rumpfkraft sportartspezifisch einzusetzen. Sie werden somit schnell, explosiv, sicher, stabil und ökonomisch in ihrem Bewegungsablauf und betreiben ebenfalls Verletzungsprofilaxe.

Vorerfahrungen sind nicht von Nöten, der Workshop wird aber physisch sehr anspruchsvoll, besonders in der Einheit zum plyometrischen Training.

11. Gehirngerechtes Lernen

Termin: Dienstag, 20.05.2025
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: online
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 15 Personen
Seminargebühr: 20,00 €
Lerneinheiten: 4 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter-, Vereinsmanagement- und Jugendleiterlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referentin: Martina Redeker
Anmeldeschluss: 18.05.2025

Lernen ist eine angeborene Fähigkeit, welche im Lauf des Lebens weiter ausgebaut wird. Das Gehirn ist immer aktiv beteiligt und steht in diesem Seminar im Fokus. Ist wirklich jeder Mensch in der Lage zu lernen? Was spielen „neuronale Netze“ für eine Rolle? Wieso bleibt einiges im Gedächtnis und anderes wiederum nicht? Wie können „Lernstrategien“ helfen? Kann ich immer und überall lernen?

12. Kampfgeist stärken - so hilft Sport Krebspatienten

Beginn: Donnerstag, 22.05.2025
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Rehasentrum Pinneberg (am Klinikum),
Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannes Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent: Dr. Stanislaus Gröhnke, Assistenzarzt, Klinik für Allgemeine Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Orthopädisch-Traumatologischen Zentrum, Regio Kliniken
Anmeldeschluss: 20.05.2025



13. Konflikte meistern (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV)

Termin: Samstag, 14.06.2025
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle des KSV Pinneberg
Beselerstraße 3, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 30,00 €
Lerneinheiten: 6 LE werden für die Verlängerung von Jugend-, Übungsleiter- und Vereinsmanagementlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referentin: Karin Meis
Anmeldeschluss: 12.06.2025

Immer wenn Menschen sich zusammentun, wird es quirlig, lebendig und kommunikativ. Da ist es hilfreich für die Gruppenleitung, so manche Klippen gelassen und souverän umschiffen zu können. In diesem Workshop sehen wir uns daher unsere Kommunikation, Gesprächsführung und das Konfliktmanagement an, um einen sicheren Umgang mit nicht ganz einfachen Situationen zu finden.

14. Workout auf dem Balance Pad

Termin: Samstag, 21.06.2025
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle SC Pinneberg, An der Raa 13, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Seminargebühr: 35,00 €
Lerneinheiten: 4 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referentin: Johanna Kreker
Anmeldeschluss: 18.06.2025

Das Workout auf dem Balance Pad verbessert gezielt die Balance, Koordination und Stabilität. Durch die instabile Unterlage werden tieferliegende Muskelgruppen aktiviert, insbesondere die Core-Muskulatur, um Gleichgewicht und Körperkontrolle zu fördern. Es eignet sich hervorragend zur Steigerung der propriozeptiven Fähigkeiten und kann in verschiedenen Trainingsformen, wie Kraft- oder Reha-Übungen, integriert werden.

15. Möglichkeiten und Auswirkungen körperlicher Aktivität bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Parkinson

Termin:	Donnerstag, 26.06.2025
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Rehazentrum Pinneberg (am Klinikum), Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannis Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referentin:	Dr. Sabine Rösner, Oberärztin der Klinik für Neurologie, Regio Kliniken
Anmeldeschluss:	24.06.2025



16. Grundkurs zur Jugendleiter-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes zugleich zum Erwerb der Jugendleiter-Card (Juleica) (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV in Kooperation mit dem Kreisjugendring Pinneberg)

Beginn:	27.06.2025
Weitere Termine:	28./29.06.2025, 26./27./28.09. 2025, 11.10.2025
Zeiten:	freitags: 17.00 – 21.00 Uhr samstags: 09.00 – 21.00 Uhr sonntags: 09.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Jugendbildungsstätte Barmstedt
Teilnehmerkreis:	Der Grundkurs richtet sich an alle Interessenten, die im Jugendbereich der Vereine verantwortliche Tätigkeiten übernehmen wollen oder bereits ausüben.
Mindestalter:	16 Jahre
Teilnehmerzahl:	16 Personen
Lehrgangsgebühr:	130,00 € für Mitglieder des KSV Pinneberg bzw. des KJR Pinneberg e.V.
Lerneinheiten:	60 LE
Anmeldeschluss:	23.06.2025
Anmeldung:	über die Homepage des KJR und über das KSV SAMS-Portal

Die Tätigkeitsfelder für Jugendleiter sind vielfältig: z.B. Jugendwart im Verein/Verband, Organisation und Betreuung von Freizeitmaßnahmen, Durchführung von Veranstaltungen im Bereich der allgemeinen Jugendarbeit. Der Kurs vermittelt Grundlagen in Finanzen, Pädagogik, Planung, Recht und - nicht zu vergessen - Spaß!

17. Sport Kinder-Coach (Sport für alle – verbindend und zugänglich für jeden – ein inklusives Fortbildungsangebot)

Termin:	04./05.07.2025
Zeit:	Freitag: 17.30 bis 20.30 Uhr Samstag: 9.00 bis 18.30 Uhr
Ort:	KSV-Geschäftsstelle (Beselerstr. 3, 25335 Elmshorn) und Sporthalle Grundschule Hafenstr. (Hafenstr. 1-3, 25336 Elmshorn)
Teilnehmerkreis:	Interessierte, aktive Eltern, ehemalige Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Erzieherinnen und Erzieher und pädagogische Fachkräfte
Teilnehmerzahl:	25 Personen
Seminargebühr:	20,00 €,
Referententeam:	Stefan Götsche, Svea Schultz und Oliver Tan
Anmeldeschluss:	02.07.2025

Es gab nie einen besseren Zeitpunkt, um sich in den Sportvereinen zu engagieren – die Nachfrage in den Vereinen steigt und als Sport Kinder-Coach bringt es Spaß, Freude und Anerkennung Kindern dabei zu helfen, das Beste aus dem Sport herauszuholen. Was ist die Rolle des Sport Kinder-Coach? Die Fortbildung gibt Einblick in die Planung, Durchführung und Kontrolle der Sport- und Bewegungsangebote. Die Ideen-Box gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit, was Sport für Kinder (im Alter von 6 – 14 Jahren) bedeutet und wie man ihre persönliche Entwicklung fördern kann. Kurz und knackig werden Informationen über Aufsicht und Sicherheit in der Sportpraxis gegeben.

18. Klare Haltung – Rechte Tendenzen - Umgang mit rechtsextremen Inhalten im Sport (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV)

Termin:	Samstag, 05.07.2025
Zeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Ort:	KSV-Geschäftsstelle, Beselerstr. 3, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Interessierte, Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer, Jugendliche
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	kostenlos
Lerneinheiten:	4 LE werden für die Verlängerung von Jugend-, Übungsleiter- und Vereinsmanagementlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referententeam:	Paula Vosgerau, Regionales Beratungsteam gegen Rechtsextremismus Itzehoe
Anmeldeschluss:	02.07.2025

Nicht nur der gesamtgesellschaftliche Diskurs um die Zunahme rechter Tendenzen, sondern auch konkret die starke Präsenz von zum Teil rechtsextremistischen Akteuren auf der bei Jugendlichen beliebten Social Media Plattform TikTok verdeutlicht, dass Fragen zum Umgang mit rechtsextremem Gedankengut auch für uns in Sportvereinen und -verbänden ein wichtiges Thema sind. Daran anschließend wollen wir in dieser Fortbildung eine erste Sensibilisierung zum Thema Rechtsextremismus schaffen und mögliche Vorgehensweisen mit diesem im organisierten Sport diskutieren.

19. Aktiv im Kinder- und Jugendschutz - Qualifizierung von Ansprechpartner/Innen in Sportvereinen (in Zusammenarbeit mit der Sportjugend Schleswig-Holstein)

Termin:	Samstag, 12.07.2025
Zeit:	09.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Geschäftsstelle des KSV Pinneberg Beselerstraße 3, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	30,00 €
Lerneinheiten:	10 LE werden für die Verlängerung von Jugend-, Übungsleiter- und Vereinsmanagementlizenzen sowie für die Juleica anerkannt
Referenten:	Lehrteam Kinderschutz sjsh
Anmeldeschluss:	09.07.2025

In diesen Seminaren werden Vereinsmitglieder qualifiziert, um als kompetente Ansprechperson für Fragen des Kinder- und Jugendschutzes und möglichen Verdachtsfällen im Bereich der interpersonellen Gewalt in ihrem Verein oder Verband agieren zu können.

- *Wie kann Präventionsarbeit im Verein/Verband gestaltet werden?*
- *Wie können Gefährdungen in der Entwicklung von Kindern erkannt werden?*
- *Wie werden Verdachtsfälle vertrauensvoll und ruhig behandelt?*
- *Wo ist Hilfe und fachliche Beratung zu finden?*

Den Teilnehmenden wird vermittelt, wie sie in diesem sensiblen Bereich vertrauens- und verantwortungsvoll mit Beobachtungen, Erlebnissen und Verdächtigungen umgehen können.

20. Fit für den Ganzttag - Kinder stärken durch den Sport (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV)

Termin:	Samstag, 12.07.2025
Zeit:	09.30 – 13.30 Uhr
Ort:	Sporthalle Grundschule Hafenstr. Elmshorn Hafenstr. 1-3, 25336 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer und Jugendleiter
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	30,00 €
Lerneinheiten:	5 LE werden für die Verlängerung von Übungs- und Jugendleiterlizenzen anerkannt
Referentinnen:	Nina Blümel und Christa Nordwald
Anmeldeschluss:	08.07.2025

Der Ganzttag ist in der Schule angekommen, der Sport in der Schule auch? Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter/Funktionäre in der Kinder- und Jugendarbeit und an alle, die in der Ganzttagsschule tätig werden wollen bzw. schon tätig sind. Es werden theoretische und praktische Tipps, Anregungen und Ideen für den Aufbau sowie die inhaltliche Gestaltung von Vereinsangeboten und Angeboten in der Ganzttagsschule gegeben. Schwerpunkte sind u.a.

- *Grundlagen bewegte Ganzttagsschule und Praxis Sport mit Kindern*
- *Spiel und Sport mit Alltagsmaterialien*
- *Wettkampfspiele und integrative Spiele mit und ohne Geräte*
- *Grundsätzliche Informationen zu Sport im Ganzttag*
- *Spielerisch entspannen und Ruhe finden - Bunte Bälle - Einführung in die Ballschule - „Was mache ich, wenn ...?“ - gelingende Sportkonzepte in Ganztagskooperationen - Erfahrungen im Ganzttag - Tipps und Tricks im Austausch*

21. Die Absicherung im Vereinsalltag: Die Sportversicherung, ihre Neuerungen und Antworten auf die häufigsten Versicherungsfragen im Verein

Termin:	Mittwoch, 10.09.2025
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	online
Teilnehmerkreis:	Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter im Sportverein, Abteilungsleiter, Übungsleiter und sonst. Interessierte
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	kostenlos
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt
Referent:	Henning Jahn
Anmeldeschluss:	08.09.2025

Wie sind wir eigentlich versichert? Was weiß nicht mal der gut informierte und worauf sollte man achten?

Das Angebot der Sportversicherung ist es, Transparenz zu schaffen und Fragen zu beantworten. Mit der Mitgliedschaft im LSB SH ist ein Mitgliedsverein bereits umfassend versichert. Aber kennt jeder Verein die Absicherung?

Der Sportversicherungsvertrag des Landessportbunds wird fortlaufend an aktuelle Entwicklungen und Bedürfnisse in der Vereinspraxis angepasst und wurde umfangreich erweitert.

Was muss ich tun, wenn ein Sportler im Vereinsalltag einen Unfall erleidet? Sind unsere Übungsleiter versichert und in welchem Umfang?

Wir planen eine größere Veranstaltung - was ist zu bedenken? Wie sieht es mit meinem persönlichen Haftungsrisiko als Vorstand aus?

Jemand möchte bei uns ein Probetraining absolvieren - was können wir ihm sagen? Wie sieht es mit dem Versicherungsschutz bei Wettkämpfen und auf Wegen aus? Der Kern soll hierbei auf den spezifischen Fragestellungen liegen, die Sie, Euch und uns im Alltag beschäftigen.

Der Referent Henning Jahn ist der Büroleiter des Versicherungsbüros beim Landessportbund, er informiert über die Inhalte der Sportversicherung, gibt ratsame Ergänzungen und beantwortet Ihre und Eure Fragen. Er ist neben seiner versicherungsfachlichen Ausbildung auch ausgebildeter Social Media Manager, TÜV-zertifizierter Fachberater für Cyberrisiken und selbst Trainer und Schiedsrichter im Handball.

22. Bewegungspass Zertifizierung

Termin:	Samstag, 13.09.2025
Zeit:	09.00 – 15.30 Uhr
Ort:	Sporthalle Grundschule Hafenstr. 1-3, 25336 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer und Jugendleiter
Teilnehmerzahl:	16 Personen
Seminargebühr:	kostenlos für teilnehmende Vereine des Projektes „Bewegungspass“
Lerneinheiten:	9 LE werden für die Verlängerung von Übungs- und Jugendleiterlizenzen anerkannt
Referentin:	Dagmar Henningsen
Anmeldeschluss:	10.09.2025

Die Zertifizierung richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus teilnehmenden Vereinen des Projektes „Bewegungspass“ und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von kooperierenden Kindergärten und Schulen. Vereine können sich unter <https://ksv-pinneberg.de/projekte/bewegungspass> für das Projekt bewerben.

23. DOSB-Übungsleiter C-Lizenzlehrgang 2025/2026 – mit Schwerpunkt Breiten- und Freizeitsport

Grundkurs (40 LE):	Beginn: Donnerstag, 18.09.2025
Weitere Termine:	19./20.09., 26./27.09., 11.10.2025
Aufbaukurs (40 LE):	06./07./08.11., 13./14./15.11.2025
Schwerpunktkurs Breiten- und Freizeitsport (40 LE):	15./16./17.01.2026, 24.01./31.01.2026
Zeiten:	donnerstags: 18.30 – 21.30 Uhr freitags: 18.30 – 21.30 Uhr sonnabends: 09.00 – 18.30 Uhr
Lernerfolgskontrolle:	07.02.2026 09.00 – 18.00 Uhr
Ort:	Theorie: Geschäftsstelle des KSV Pinneberg Beselerstraße 3, 25335 Elmshorn Praxis: Sporthalle Bismarckschule Bismarckstraße 2, 25335 Elmshorn
Lehrgangsziel:	Qualifizierte Ausbildung von Übungsleitern mit dem Schwerpunkt Breiten- und Freizeitsport nach den Rahmenrichtlinien des DOSB
Seminargebühr:	240,00 € nur Grund-, Aufbau- oder Schwerpunktkurs: je 80,00 € (nur möglich, wenn der komplette Lehrgang nicht ausgebucht ist)
Lerneinheiten:	120 LE
Anmeldeschluss:	15.09.2025
Anmeldung:	per Meldebogen durch die Vereine sowie im SAMS-Portal durch den Teilnehmer

24. Sport als Therapie – was tut psychisch Kranken gut, was ist im Umgang zu beachten

Termin:	Donnerstag, 25.09.2025
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Rehazentrum Pinneberg (am Klinikum), Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannes Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referenten:	Helge Johannes Hopf, Psychologe in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, zusammen mit Maximilian Mügge, Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Regio Kliniken
Anmeldeschluss:	23.09.2025



25. Effektives Kraftausdauertraining mit Kurz- und Langhanteln: Technik und Praxis

Termin:	Samstag, 27.09.2025
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle BMTV, Schulstraße 9, 25355 Barmstedt
Teilnehmerkreis:	Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Seminargebühr:	35,00 €
Lerneinheiten:	4 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referentin:	Johanna Kreker
Anmeldeschluss:	25.09.2025

Das Training mit Kurz- und Langhanteln ist eine effektive Methode zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Während Kurzhanteln mehr Bewegungsfreiheit und die Möglichkeit zur isolierteren Muskelarbeit bieten, erlauben Langhanteln das Training mit höheren Gewichten und komplexeren, mehrgelenkigen Übungen. Beide Varianten fördern Kraftaufbau, Muskeldefinition und Stabilität und sind für unterschiedlichste Trainingsziele geeignet, von Kraftsport und Groupfitness bis hin zum funktionellen Training.

26. Schulter, die Rotatoren Manschette verstehen (Theorie und Praxis)

Termin: Montag, 29.09.2025
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: online
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 20,00 €
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent: Daniel Koch
Anmeldeschluss: 26.09.2025

Die Rotatoren Manschette der Schulter ist ein interessanter Teil des menschlichen Körpers, der aber auch dazu neigt, „zickig“ zu reagieren, wenn er nicht gut behandelt wird. Die besondere Anatomie der Schulter erfordert ein sehr gut überlegtes und gesteuertes Training. Dieses Webinar vermittelt ein vielseitiges Training und sensibilisiert für optimale Ausführung der Übungen und vermittelt verständlich die Anatomie des Schultertrakts.

27. Sport und Spaß „inklusive“ Live dabei (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV)

Termin: Dienstag, 07.10.2025
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle Raboisenschule, Raboisenstraße 43, 25336 Elmshorn
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer, Jugendleiter
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Seminargebühr: 20,00 €
Lerneinheiten: 4 LE werden für die Verlängerung von Übungs- Jugendleiterlizenzen und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referenten: Brita Mehrens, Jeldrik Pommerening und Lydia Schilling
Anmeldeschluss: 05.10.2025

Gemeinsam Stark! Der Sport steht als Inbegriff des Gemeinschaftslebens.

Im Rahmen der Inklusion stehen auch die Sportvereine vor der Aufgabe, wie sie Sportangebote für Menschen mit Behinderung anbieten und umsetzen können. Wie können Vorurteile und Berührungsängste abgebaut werden und ein gemeinsames Erlebnis miteinander geschaffen werden?

Wie gehe ich mit den besonderen Bedürfnissen um und wo sind sportliche Grenzen? Wie differenzieren wir im Rahmen des Sports Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen? In diesem Workshop werden Erfahrungen weitergeben und Sicherheit sowie Anregungen gegeben rund um den Bereich des inklusiven Sports. Neben einem Theorieteil, bei dem einige Sportler von ihren Erfahrungen berichten, geht es in die Sportpraxis, um gemeinsam einen wertschätzenden Umgang miteinander zu erleben.

28. Stretching und Beweglichkeit

Termin: Mittwoch, 15.10.2025
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: online
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 20,00 €
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent: Daniel Koch
Anmeldeschluss: 12.10.2025

Bei diesem Webinar rund um das Thema Stretching werden die aktuellen Empfehlungen verständlich und praxisnah vermittelt. Es sind in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse veröffentlicht worden, die zum Teil bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern für Verwirrung gesorgt haben. Dieses Webinar wird Licht in das Dunkel bringen.

29. Regeneratives Yoga – sanft und ausgleichend

Termin: Samstag, 08.11.2025
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle des Elmshorner MTV
Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Seminargebühr: 45,00 €,
Lerneinheiten: 6 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt
Referentin: Tina Pahl
Anmeldungen: 04.11.2025

Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen steht das regenerative oder auch restorative Yoga für Ausgleich, Entschleunigung und Stressabbau.

Körperliche und geistige Regeneration und Entspannung sind die wesentlichen Aspekte dieser Praxisreihe, in der Asanas vorgestellt werden, die ohne Anstrengung ausgeführt werden und bei denen Beispiele von Entspannungstechniken zur Förderung der Gesundheit mit einfließen.

30. Pilates-Variationen mit Kleingeräten

Termin: Samstag, 15.11.2025
Zeit: 09.30 – 15.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des Elmshorner MTV, Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer und sonst. Interessierte
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Seminargebühr: 45,00 €
Lerneinheiten: 7 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiterlizenzen anerkannt.
Referentin: Rita Bartzik
Anmeldeschluss: 11.11.2025

Inhalt der Fortbildung sind die Grundprinzipien des Pilatetraining:

Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle und Präzision, Bewegungsfluss und Lockerheit und Weichheit.

Balanceübungen und der Einsatz von Geräten wie dem Pilatesband, -ring, -rolle ergänzen die Fortbildung.

Nach dieser Methode zu trainieren heißt, die Aufmerksamkeit auf die präzise Ausführung der Bewegungen zu lenken.

31. Atmung, Stress und Entspannung

Termin: Montag, 17.11.2025
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: online
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 20,00 €
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent: Daniel Koch
Anmeldeschluss: 14.11.2025

Jeder Mensch hat ein Leben lang Erfahrung mit Atmung. Atmung kann Stress steigern oder reduzieren. Meistens atmen wir unbewusst und verstärken damit oft Muster und Gewohnheiten. Man kann Atmung auch gezielt einsetzen, um Entspannung zu erzeugen oder Kraft und Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Bei diesem Webinar werden einfache Atemtechniken erklärt und geübt, die man individuell für sich nutzen kann oder auch beim Training einsetzen kann.

32. Lunge in Bewegung – aktiv bleiben trotz COPD, chronische Bronchitis, Asthma und Allergien

Termin: Donnerstag, 20.11.2025
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Rehasentrum Pinneberg (am Klinikum), Fahltkamp 74, 25421 Pinneberg
Teilnehmerkreis: Übungsleiter mit und ohne Lizenz, Vereins- und Schulsportlehrer
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: Der KSV erhebt eine Schutzgebühr von 5,00 €, die als Spende an das Johannes Hospiz Elmshorn weitergeleitet wird.
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter- und Fachübungsleiterlizenzen des RBSV SH anerkannt
Referent: PD Dr. Hans-Peter Hauber, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Beatmungsmedizin am Zentrum für Innere Medizin, Regio Kliniken
Anmeldeschluss: 17.11.2025



**Regio
Kliniken**

33. Kassenwarte aktuell – Kompaktschulung Teil 1

Termin: Donnerstag, 20.11.2025
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: online
Teilnehmerkreis: Vereinsvorstände, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Vereinen und Verbänden
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Seminargebühr: 15,00 €
Lerneinheiten: 2 LE werden für die Verlängerung von Vereinsmanagement-Lizenzen anerkannt
Referent: Günter Quast
Anmeldeschluss: 18.11.2025

Inhalte:

- Verwendung der Vereinsmittel
- Bildung einer freien Rücklage
- Tatsächliche Geschäftsführung
- Buchführung, Aufzeichnungen, Kassenführung
- Lohnsteueranmeldungen
- Beitragsnachweis Sozialversicherung

34. Ansprechpartner-Treffen der Kinderschutzbeauftragten der Vereine (ein Lehrgang der Sportjugend des KSV)

Termin:	Mittwoch, 26.11.2025
Zeit:	18.00 – 20.30 Uhr
Ort:	Geschäftsstelle des KSV Pinneberg Beselerstraße 3, 25335 Elmshorn
Teilnehmerkreis:	Kinderschutzbeauftragte der Vereine
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Seminargebühr:	kostenlos
Lerneinheiten:	3 LE werden für die Verlängerung von Übungsleiter-, Vereinsmanagement- und Jugendleiterlizenzen anerkannt
Referentinnen:	Karin Meis, Christa Nordwald
Anmeldeschluss:	24.11.2025

Die Entscheidung, das Thema Gewalt gegen Kinder und Jugendliche aktiv anzugehen, fordert eine stets offene Kommunikation und Dialogbereitschaft - ganz besonders in emotional aufwühlenden Situationen. Dabei braucht es fachliches Wissen, Gesprächskompetenz und die Entschlossenheit, der Gewalt wirksam etwas entgegenzusetzen. Der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Kinderschutz-Ansprechpartner der Vereine stellen weitere wichtige Ressourcen dar, um Sportvereine zu einem sicheren Ort für Kinder zu machen. Das Zusammentreffen soll dieses fördern, der Austausch miteinander steht im Mittelpunkt.

35. Kassenwarte aktuell – Kompaktschulung Teil 2

Termin:	Donnerstag, 04.12.2025
Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Ort:	online
Teilnehmerkreis:	Vereinsvorstände, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Vereinen und Verbänden
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Seminargebühr:	15,00 €
Lerneinheiten:	2 LE werden für die Verlängerung von Vereinsmanagement-Lizenzen anerkannt
Referent:	Günter Quast
Anmeldeschluss:	02.12.2025

Inhalte:

- Übungsleiterfreibetrag
- Ehrenamtspauschale

„MEIN MOTTO: KEIN BOCK FÜR NAZIS.“

HÖR AUF DEINEN SPORT.
Setz dich mit uns für demokratische Werte ein.

DOSB
Logo of the German Olympic Sports Confederation (DOSB)

DOSB-Kampagne zur Demokratiestärkung: „Hör auf deinen Sport“. Foto: DOSB