

## Termine: Online-Fortbildungen + Online-Seminare 2021 (Stand 01/21)

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

### Online – Fortbildungen:

Datum	Nummer	Online-Meetings (verpflichtend)	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
15.01.21 – 07.02.21	4.13/21	16.01.2021 10:00-10:45 Uhr + 30.01.2021 10-11:30 Uhr	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
31.01.21 – 06.02.21	5.02/21	01.02.21, 13-14 Uhr (freiwillig), 05.02.21, 16-18:15 Uhr	KOGNIFIT Programmeinweisung	6 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
31.01.21 - 10.02.21	5.03/21	01.02.21, 15-16 Uhr (freiwillig), 07.02.21, 10-12:15 Uhr	Aktiv 70 plus Einführung in das Konzept	12 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
<del>01.02.21 – 06.02.21</del>	<del>5.01/21</del>	<del>01.02.2021 Kennenlern-Meeting</del>	<del>„Alter in Bewegung“- Programmeinweisung</del>	<del>ABGESAGT 15 LE – ÜL-C &amp; B/JL/Juleica</del>
01.02.21 – 02.03.21	4.23/21	05.02.2021 18:00-18:45 Uhr sowie 12. + 26.02.2021 jeweils 18:00- 19:30 Uhr	Gesundheitstraining für Kinder	8 LE – ÜL-C & B (außer ÜL-B Sport in Herzgruppen)/ JL/Juleica
19.02.21 – 14.03.21	4.21/21	20.02.21, 10:00-10:45 Uhr + 06.03.21, 10:00-11:30 Uhr	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
24.02.21 – 25.03.21	2.08/21	26.02.21, 18-18:45 Uhr, 12.03.21, 18-19:30 Uhr und 24.03.21, 18-18:45 Uhr	Der Weg zu einer bewussten Kommunikation – Authentisch, verständlich & klar kommunizieren	10 LE – ÜL-C & B/ Vereinsmanager/JL/Juleica
01.03.21 – 30.03.21	4.24/21	05.03.2021 18:00-18:45 Uhr sowie 12. + 26.03.2021 jeweils 18:00- 19:30 Uhr	Gesundheitstraining für Seniorinnen und Senioren	8 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
17.03.21 – 16.04.21	4.35/21	19.03.21, 18-18:45 Uhr, 31.03.21, 18-19:30 Uhr, 09.04.21, 18:00-18:45 Uhr	Entspannung durch Achtsamkeit - Übungen authentisch und zielgruppenorientiert anleiten	10 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

### Online-Seminare:

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
13.01.21	WEB 2.01/21	18:30-20:00 Uhr	Grundlagenwissen der Vorstandsarbeit	2 LE – Vereinsmanager/JL/Juleica
17.+24.+ 31.01.21	WEB 4.22/21	jeweils 10:30-12:00 Uhr	Seminarreihe: Von Kopf bis Fuß auf Planke eingestellt	6 LE – ÜL-C & B / JL/Juleica
19.01.21	WEB 4.14/21	18:00-19:30 Uhr	Was ist der beste Sport, um abzunehmen?	2 LE - ÜL-C & B / JL/Juleica
20.01.21	WEB 2.02/21	18:00-19:30 Uhr	Steuerliche Neuerungen 2021	2 LE – Vereinsmanager/JL/Juleica
22.01.21	WEB 4.26/21	18:00-19:30 Uhr	Digitales Sportstudio	2 LE - ÜL-C & B/JL/Juleica
26.01.21	WEB 4.15/21	18:00-19:30 Uhr	Kohlenhydratstoffwechsel - es lohnt sich, ihn zu verstehen	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
27.01.21 + 03.02.21	WEB 2.03/21	jeweils 18:30-20:00 Uhr	Seminarreihe: Grundlagen des Vereinssteuerrechts	4 LE - Vereinsmanager/JL/Juleica
29.01.21	WEB 4.29/21	18:00-19:30 Uhr	Entspannung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
05.02.21	WEB 2.07/21	18:00-19:30 Uhr	Dein Weg zu einer bewussten Kommunikation – Authentisch, verständlich & klar kommunizieren	2 LE – ÜL-C & B/ Vereinsmanager/JL/Juleica
07.02.21	WEB 4.31/21	11:00-12:30 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
09.02.21	WEB 4.16/21	18:00-19:30 Uhr	Kreatin - eine spannende Nahrungsergänzung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
10.02.21 + 17.02.21	WEB 2.04/21	jeweils 18:30- 20:00Uhr	Seminarreihe: Lohn im Sportverein	4 LE - Vereinsmanager/JL/ Juleica
17.02.21	WEB 4.33/21	18:00-19:30 Uhr	Rhythmus und Bewegung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
19.02.21	WEB 4.27/21	18:00-19:30 Uhr	Entspannungstechniken für Non-Relaxer	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
23.02.21	WEB 4.17/21	18:00-19:30 Uhr	Gesunde Körperhaltung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
24.02.21 + 03.03.21	WEB 2.05/21	jeweils 18:30- 20:00 Uhr	Seminarreihe: Das kleine 1x1 der Mitgliederversammlung	4 LE - Vereinsmanager/JL/ Juleica
03.03.21	WEB 4.30/21	18:00-19:30 Uhr	Entspannung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
06.03.21	WEB 4.32/21	18:00-19:30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
09.03.21	WEB 4.18/21	18:00-19:30 Uhr	Bedeutung von Fett in der Ernährung	2 LE – ÜL-C & B/JL/Juleica
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

Datum	Nummer	Uhrzeit	Thema	Lerneinheiten (ÜL, Juleica, VM)
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