

Fortbildungen

1/44/11480 Social Media nutzen im FWD und im Sportverein (8 LE)

Wie können wir Werbung machen für ehrenamtliche Aufgaben im Sportverein? Wie erreichen wir potenzielle FWD-ler*innen für den Sport? Können wir dafür Plattformen nutzen wie Snapchat, Youtube und/oder Instagram? Was ist zeitgemäß? Wie können wir die Plattformen auf eine seriöse Art und Weise nutzen? Welche Erfahrungen habt ihr schon gemacht und wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Termin: Sa. 18.01.2020, 09:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel
Kosten: 15,00 € inkl. Verpflegung
Teilnahme: ab 15 Jahren, aktuelle und interessierte FWD-ler*innen im Sport, Jugendvorsitzende, jugendliche Vereinsmitglieder, Sportassistenten*innen
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der Juleica
Referentin: Stephanie Engel (Jugendreferentin Synodalverband Rheiderland)

1/44/11482 Optimale Sporternährung (8 LE)

Mit der richtigen Ernährung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit optimieren. Hier könnt ihr mehr über die richtige Ernährung im Sport erfahren. Ein paar Übungen können euch dabei helfen die persönlichen Kompetenzen für die eigene Umsetzung und auch bei der Vermittlung an andere Sportler*innen zu erweitern. Ihr erhaltet Antworten zu folgenden Themen: Welche Nahrung benötigt ein/e Sportler*in in Trainings-, Wettkampf- und Regenerationsphasen? Was sind optimale Sportgetränke? Pro und Kontra der Nahrungsergänzungsmittel. Zum Abschluss des Seminars werden ein paar Rezepte ausprobiert und verkostet.

Termin: Sa. 14.03.2020, 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel
Kosten: 15,00 € inkl. Verpflegung
Teilnahme: ab 16 Jahren
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der Juleica
8 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz DOSB Breitensport
Referent: Matthias Züll (Diplom-Oecotrophologe)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

1/40/11481 Basteln für die Osterzeit (16 LE)

Neue Osterbastel-Ideen für das kreative Gestalten in gemütlicher Atmosphäre.

Termin: Sa. 14.03. bis So. 15.03.2020
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Evangelische Familien-Bildungsstätte Emden
Kosten: 20,00 € inkl. Verpflegung und Material
Teilnahme: ab 14 Jahren
Referentin: Christel Harders

1/40/11591 Rhetorik-Lehrgang (16 LE)

Diese Fortbildung dient der Verbesserung des verbalen Ausdrucks und zeigt Möglichkeiten auf, um in schwierigen Redesituationen entsprechend reagieren zu können.

Termin: Herbst 2020, Fr. bis So.
Ort: Sportheim TuS Borkum
Kosten: 40,00 € inkl. Fähre, Verpflegung u. Unterkunft
Teilnahme: ab 16 Jahren
Referent: Helmut Donk

1/44/11485 Mentales Coaching – Workshop (16 LE)

Nerven trainieren? Aber wie funktioniert das genau? Wir geben euch einen allgemeinen Einstieg in die Thematik „Mentales Training“ mit grundlegenden Daten, Fakten, Möglichkeiten und Grenzen. Es werden euch verschiedene praktische Anteile zum besseren Verstehen, Ausprobieren und Weitervermitteln geboten. U. a. werden folgende Aspekte im Workshop behandelt: Motivation, Selbstregeneration, Visualisierung, Entspannung, Umgang mit Stress, Persönlichkeitsentwicklung, Steigerung des Selbstvertrauens. Die Veranstaltung richtet sich an Trainer*innen, Betreuer*innen, Übungsleiter*innen, Eltern, Sportler*innen und Interessierte.

Termin: Sa. 07.11. und So. 08.11.2020
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel
Kosten: 35,00 € inkl. Verpflegung
Teilnahme: ab 16 Jahren
Anerkennung: 11 LE zur Verlängerung der Juleica
15 LE zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz DOSB Breitensport
Referent: Daniel Klewer (Yogalehrer, Mentaltrainer)

beim FC St. Pauli NLZ, ehemaliger Profifußballspieler)

1/44/11594 Kreatives Gestalten für die Advents- und Weihnachtszeit (12 LE)

Weihnachtszeit ist Bastelzeit. Ihr seid herzlich eingeladen zu einem kreativen Wochenende in gemütlicher Atmosphäre. In dieser Fortbildung lernt ihr neue Ideen und kreative Anregungen kennen, die ihr in eurem Sportverein oder eurer Sportgruppe weitervermitteln könnt.

Termin: Sa. 14.11. und So. 15.11.2020
jeweils 08:30 bis 13:00 Uhr
Ort: Evangelische Familien-Bildungsstätte Emden
Kosten: 25,00 € inkl. Verpflegung und Material
Teilnahme: ab 16 Jahren, für Multiplikatoren*innen
Referentin: Christel Harders

1/44/11593 Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen (8 LE)

Es handelt sich hierbei nicht um eine eigene Kampfsportart, sondern um ein Training der Selbstverteidigung. Hierbei werden unterschiedliche Aspekte aus diversen Kampfsportarten genutzt, um ein umfassendes und praxisnahes Selbstschutzkonzept anbieten zu können. Folgende Aspekte werden unterrichtet: Verhaltensregeln in der Selbstverteidigung. Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken? Wie verhalte ich mich bei fremden Personen, die mich ansprechen? Was kann ich tun, wenn mich eine fremde Person ohne Grund festhält? Wie spreche ich Personen an, um sie um Hilfe zu bitten?

Termin: Sa. 21.11.2020
10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Sportschule Ostfriesland, Hesel
Kosten: 15,00 € inkl. Verpflegung
Teilnahme: für Mädchen und Jungen von 13 - 17 Jahren
Anerkennung: 8 LE zur Verlängerung der Juleica
Referent: Jörg Lanzendörfer (Sportschule Lanzendörfer Übungsleiter Goju-Ryu Karate, Prävention- und Selbstschutz-Konzepte für Frauen, Kinder, Jugendliche, Polizei, Sicherheitsdienste, Bundeswehr)

Projekte / Freizeiten

Ferienzeltlager Langeoog 2020

Lust auf Sommer, Strand, Meer, Aktionen, Sport, kreative Workshops und neue Leute? Die Sportjugend Ostfriesland bietet wieder ein zweiwöchiges Ferienzeltlager auf Langeoog an. Für einen Teilnehmerbeitrag von 395,- €* kannst du vom 29. Juli bis 12. August 2020 mit uns auf die Insel kommen. Interesse? Dann melde dich einfach bei uns.

*(inkl. Fähre, Kurtaxe, Verpflegung, Unterkunft in Zelten u. Programm.)

Zuschüsse für Jugendholungsmaßnahmen

Die Sportjugend Ostfriesland bezuschusst die Durchführung von Jugendfreizeiten und Jugendholungsmaßnahmen. Nähere Informationen, Richtlinien und Antragsformulare findet ihr unter: www.sportjugend-ostfriesland.de/freizeiten/zuschuesseferienfreizeiten/

Mini-Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste

Das Mini-Sportabzeichen ist für Kinder von 3 bis 6 Jahren entwickelt worden und bietet ein umfangreiches Bewegungsangebot. Interessierten Vereinen, Kindergärten und Sportgruppen steht ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen, Spielen und Materialien zur Verfügung, um Kinder auf eine spielerische Weise an Bewegung und Sport heranzuführen. Die Materialmappe beinhaltet Plakat, Laufzettel, Urkunden und Abzeichen, die kostenlos bei uns angefragt werden kann. Das Mini-Sportabzeichen kann auf dem Sportplatz, in der Turnhalle, auf dem Spielplatz oder in der freien Natur durchgeführt werden. Nähere Informationen findet ihr auch unter: www.lsb-niedersachsen.de/lbsb-themen/lbsb-sportentwicklung/sportabzeichen/minisportabzeichen/

