



## Fortbildungen 2022

**Bayerische Sportjugend Bezirk Oberfranken**

Rosestraße 24  
95448 Bayreuth  
0921/341962-13

geschaefsstelle@sportjugend-oberfranken.de

### „Kommunikation und Achtsamkeit – die ideale Ergänzung“

**LG-Nr. 204FB0122**

**Termin:** 19. / 20. März

**LG-Ort:** Dreifachsporthalle CvL Realschule  
Alte Forstlahmer Str. 16, 95326 Kulmbach

#### **Inhalte (16 UE):**

- Richtig Zuhören!
- Das Fitness-Studio für Zuhause!
- Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining
- Erste Hilfe im Sport
- Faszientraining – mit und ohne Rolle!
- Gesunder Rücken

Lehrgangsgebühr: 38,00 €

Frühbucher 33,00 € gültig bis 25.12.2021

### „Fit und Bewegt in den Sommer“

**LG-Nr. 204FB0222**

**Termin:** 7. Mai

**LG-Ort:** Turnhalle der Grund- und Hauptschule  
Schulstrasse 33, 95163 Weißenstadt

#### **Inhalte (8 UE):**

- Rund um den Pezzi-Ball
- Bärenstark mit Theraband, RedondoBall und Stab
- HIIT
- Pilates Flow

Lehrgangsgebühr: 40,00 €

Frühbucher 35,00 € gültig bis 12.02.22

### „Sicherer Umgang mit Krisen, Konflikten und sexualisierter Gewalt im Sport – als Übungsleiter Vorbild sein“

**LG-Nr.204FB1022**

**Termin:** 14. Mai

**LG- Ort:** Golf-Club Thurnau  
Petershof 1, 95349 Thurnau

#### **Inhalte (8 UE):**

- Der Konflikt ist eine besondere Form der Kommunikation in der Kinder- und Jugendarbeit
- Verbale Deeskalation - Achtsames Zuhören
- Der Übungsleiter als Mensch und Vorbild
- Sexualisierte Gewalt im Sport

**Mit anschl. kostenlosen Golf-Schnuppertraining**

Lehrgangsgebühr: 27,00 €

Frühbucher 22,00 € bis 19.02.2022

### „Alles ist rund – Bewegung rund um den Ball“

**LG-Nr. 204FB0322**

**Termin:** 25. / 26. Juni

**LG-Ort:** Bettelseehalle  
Max-Brose-Str. 1, 96103 Hallstadt

#### **Inhalte (16 UE):**

- Hula Hoop – der neue Trendsport
- Funktional Training
- Rund um den Ball - Fußball
- Kleine Spiele als Hinführung zu den großen Ballspielen
- Beachvolleyball
- Erste Hilfe im Sport
- Die BSJ und ihre Partner

Lehrgangsgebühr: 38,00 €

Frühbucher 33,00 € bis 02.04.2022

## „Outdoorsport und Gesundheit“

LG-Nr. 204FB0422

**Termin:** 2. Juli  
**LG- Ort:** Vereinsgelände SC Altenplos,  
Waldhüttenstr. 54, 95500 Heinersreuth

### **Inhalte (8 UE):**

- Walken
- Sport im Freien
- Ernährung und Doping im Sport

Lehrgangsgebühr: 27,00 €

Frühbucher 22,00 € bis 09.04.2022

## „Sport im Freien“

LG-Nr. 204FB0522

**Termin:** 16. Juli  
**LG-Ort:** 96050 Bamberg

### **Inhalte (8 UE):**

- Walken
- Yoga im Freien
- gesunder Rücken und Faszientraining
- aktive und passive Entspannungsmethoden

Lehrgangsgebühr: 40,00 €

Frühbucher 35,00 € bis 23.04.2022



## „Sport für starke Kinder“

LG-Nr. 204FB0622

**Termin:** 24. / 25. September  
**LG- Ort:** Dreifachsporthalle CVL-Realschule  
Alte Forstlahmer Str. 16, Kulmbach

### **Inhalte (16 UE):**

- Ernährungstankstelle
- Workshop: Streiten, Toben, Schreien, Raufen: Gesunde Streitkultur
- Erste Hilfe im Sport
- Kraftschulung für Kinder
- Bewegende Spielideen

Lehrgangsgebühr: 38,00 €

Frühbucher 33,00 € bis 02.07.2022

## „Outdoor Seminar 2022 – Erlebnispädagogik – eine Methode zur Teamfindung“

LG-Nr. 204FB0722

**Termin:** 8. / 9. Oktober  
**LG-Ort:** Evang. Jugendbildungsstätte Neukirchen  
Am Hag 13, 96486 Lautertal

### **Inhalte (16 UE):**

- Einführung in die Erlebnispädagogik
- Pädagogischer Seilgarten
- Transfermöglichkeiten in die ÜL-Praxis
- Kooperationsübungen sinnvoll einsetzen
- Die eigene Grenze ausloten

Lehrgangsgebühr: 75,00 €

Frühbucher 70,00 € bis 16.07.2022

***Einige Fortbildungen haben einen gesonderten Preis da sie aus dem Kinder- und Jugendprogramm der Bayerischen Staatsregierung gefördert werden.***

## „Gesunder Rücken für Kinder“

LG-Nr. 204FB0822

**Termin:** 1. / 2. Oktober  
**LG-Ort:** Rennsteighalle,  
Badstr. 2, 96361 Steinbach

### **Inhalte (16 UE):**

- Hula Hoop zum Kräftigen des Rückens
- Gesunder Rücken – die Bandschis
- Funktionale Aufwärmideen
- Spielstundengestaltung für Kinder
- Umgang mit Konfliktsituationen

Lehrgangsgebühr: 38,00 €

Frühbucher 33,00 € bis 09.07.2022

## „Unsere Kleinen ganz groß im Kommen“

LG-Nr. 204FB0922

**Termin:** 3. / 4. Dezember  
**LG-Ort:** Bettelseehalle,  
Max-Brose-Str. 1, 96103 Hallstadt

### **Inhalte (16 UE):**

- Kraftschulung für Kinder
- Bewegende Spielideen
- Fußgymnastik für Kinder
- Kinderyoga
- Fantasiereisen, Autogenes Training
- Prävention vor sex. Gewalt
- Abenteuer Turnhalle

Lehrgangsgebühr: 38,00 €

Frühbucher 33,00 € bis 10.09.2022