

## Ziele erfolgreich erreichen durch mentale Stärke

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) ist ein Mentaltraining, um Ziele besser aufzustellen und zu erreichen. Dabei sollen ressourcenorientiert persönliche Potenziale ausgeschöpft werden. Viele Leistungssportler nutzen diese Methode bereits für Wettkampfvorbereitungen.

Wir wollen uns an diesem Tag praxisorientiert mit den Grundzügen beschäftigen und gemeinsam an euren Zielen arbeiten.

Termin:	25.03.2017
Ort:	Ochtersum
Kosten:	10 Euro/Person
Anerkennung:	8 LE Juleica/ÜL-C
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6219

## Geocaching und Mee(h)r

Geocaching ist die moderne Form einer Schnitzeljagd. Ausgerüstet mit einem GPS-Empfänger und den entsprechenden Koordinaten eines Schatzes geht es auf die Jagd.

In diesem Grundkurs werden die Basics des Geocachens, z.B. der Umgang mit GPS-Geräten und Smartphone-Apps, vermittelt. Im praktischen Teil werden nicht nur verschiedene Cache-Typen gesucht, sondern es wird auch ein Blick auf andere Angebote im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer geworfen.

Termin:	28.04. - 30.04.2017
Ort:	Jugendherberge Schillighörn
Kosten:	40 Euro/Person inkl. Übernachtung/Verpflegung
Anerkennung:	15 LE Juleica/ÜL-C
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6226

## Wakeboard • Spaß auf dem Wasser

Die Trendsportart Wakeboarden ist als Verbindung zwischen Wasserski und Wellenreiten in der sanften kalifornischen Brandung entstanden. Anders als beim Wasserski, das sich vorwiegend auf der Wasseroberfläche abspielt, schießt man beim Wakeboarden ab in die Höhe. Die Sportart entwickelt sich in Niedersachsen rasant, da flächendeckend Lifanlagen entstanden sind. In unserem WakeboardCamp bekommen Interessierte einen Einblick in diesen Trend und können erste Erfahrungen auf dem Board sammeln.

Termin Camp 1:	26.06. - 28.06.2017 (Kinder/Jugendliche)
Termin Camp 2:	30.06. - 02.07.2017 (Erwachsene)
Ort:	Campingplatz am Idasee, Ostrhauderfehn
Kosten:	50 Euro/Person inkl. Übernachtung/Verpflegung
Anerkennung:	15 LE Juleica/ÜL-C
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6225 bzw. 1/52/6419

## Schatzsuche mit GPS • Mach mit beim Geocaching

*In Kooperation mit dem Team der „Auszeit“ der Lebenshilfe Wittmund.*

Du bist zwischen 12 und 16 Jahre alt und hast Lust die moderne Schatzsuche mit GPS - Geocaching - kennen zu lernen? Dann melde dich jetzt an! Wir werden sowohl das Suchen als auch das Legen von Geocaches erlernen. Für Jugendliche mit einer Beeinträchtigung ist eine qualifizierte Betreuung vor Ort möglich.

Termin:	18.08.2017 15.30-18.00 Uhr
	19.08.2017 10.00-14.00 Uhr
Ort:	Wittmund
Kosten:	keine

## Boßeln in der Halle • auch für Nicht-Boßler

*In Kooperation mit dem Friesischen Klootschießerverband.*

Boßeln kann man nicht nur draußen auf der Straße. Es gibt auch Spiel- und Trainingsformen für die Halle, die man in eine Übungsstunde mit Kinder und Jugendlichen integrieren kann. Diese und bestimmte Wurftechniken werden in diesem Lehrgang Thema sein. Auch die Frage "Jugendarbeit, aber wie?" soll besprochen werden.

Termin:	02.09.2017
Ort:	Friedeburg
Kosten:	10 Euro/Person
Anerkennung:	8 LE Juleica/ÜL-C
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6220

## Sportassistenten-Ausbildung

In dieser Ausbildung wird u.a. Basiswissen zu Aufbau und Gestaltung von Übungsstunden und Grundlagen zum Umgang mit Kindern vermittelt. Die Jugendlichen sollen sich mit neuen Bewegungs- und Spielformen, fetzigen Aufwärmideen oder z.B. der Gestaltung eines Fun-Turniers aktiv in die Trainingsstunden einbringen. Teilnehmen können Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren, die ...

- attraktive Spiel- und Sportangebote für (Kinder-) Gruppen kennen lernen möchten
- ihre Ideen im Verein einbringen
- das Angebot für Kinder und Jugendliche mitgestalten möchten
- Mitglied in einem Sportverein sind

Termin:	09.10. - 12.10.2017
Ort:	Jugendherberge Esens-Bensersiel
Kosten:	50 Euro/Person inkl. Übernachtung/Verpflegung
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6224

## Vorurteile erkennen • ein positives Miteinander schaffen

*Gemeinsam gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit (GMF) im Sport*

Was versteckt sich hinter dem Begriff der Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit? Wo liegen die Ursachen gruppenbezogener Vorurteile und wie kommen sie zum Tragen in Sport und Sportstrukturen? Das Fortbildungsangebot spricht zum einen all diejenigen an, die sich für ein positives Miteinander im Sport einsetzen. Gleichwohl richtet sich das Modul an TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und andere MultiplikatorInnen aus Vereinen und (Fach-) Verbänden.

Es werden konkrete Methoden angeboten, mit denen es möglich ist, auch Sensibilisierungsprozesse in Gang zu setzen. Das Modul ist eine Art "Wahrnehmungsschulung" oder ein erster Impuls für eine weiterführende Beschäftigung mit einem etwas ungemütlichen, aber überaus wichtigen Thema.

Termin:	11.11. 2017
Ort:	Esens
Kosten:	10 Euro/Person
Anerkennung:	8 LE Juleica/ÜL-C/VM-C
Lehrgangs-Nr.:	1/52/6221

## Blacklight • Trend- und Funnsport unter Schwarzlicht

Blacklight Sport kombiniert klassische Sportarten mit der Leuchtkraft des Schwarzlichts. Wir planen 2017 mehrere Veranstaltungen in der Region. Interessierte Vereine melden sich bitte bei uns.

Gefördert durch Generation<sup>3</sup> - ein Förderprogramm des Landes Niedersachsen.



J-Team, Junges  
Engagement



Aus - und Fortbildungen



Schutz vor sexualisierter  
Gewalt

Die Sportjugend Nord ist eine Kooperation aus den Sportjugenden Friesland, Wilhelmshaven und Wittmund.

### Sportjugend Nord

Postfach 1309, 26437 Jever  
mail@sportjugend-nord.de  
www.sportjugend-nord.de  
www.facebook.com/SportjugendWittmund

### Sportreferentin der Sportjugend Nord

Daniela Liesmann  
Tel.: 04461 918385

### Sprecherin der Arbeitsgruppe Sportjugend Nord

Sandra Wessel  
eMail: sandra@sportjugend-wtm.de

Stand: November 2016

#### Generell gilt:

Anmeldungen schriftlich spätestens 3 Wochen vor Lehrgangsbeginn. Teilnehmende, die nicht in einem Sportverein des Landessportbundes Nds. e.V. Mitglied sind, zahlen ggf. einen erhöhten Teilnahmebeitrag. Änderungen möglich – alle Angaben ohne Gewähr.



Aktiv  
Flexibel  
Innovativ

# 2017

