



ÜL C „SPORT MIT ÄLTEREN“

AUSBILDUNGSREIHE 2013/2014



Jede Lebensphase gibt sich anders. Zwischen 20 und 25 steigt man ins Berufsleben ein, ab 30 rückt die Familie in den Mittelpunkt. 20 Jahre später ziehen die Kinder aus. Nach weiteren 10 bis 15 Jahren wartet der verdiente Ruhestand – der berufliche wohlgerneht. Vor allem in den letzten beiden Phasen öffnen sich Freiräume, um lang gehegte Ziele in Angriff zu nehmen. Dazu zählt vielleicht, wieder mit dem Sport anzufangen oder mehr Zeit ins Training zu investieren. Schließlich tragen Sport und Bewegung dazu bei, gesund, fit und mit Freude durchs Leben zu gehen. Die Sportvereine mit ihren Angeboten haben sich dabei als gute Partner der älteren Generation erwiesen. Sportangebote in Vereinen können allerdings nur von Teilnehmern besucht werden, wenn jemand Organisation und Leitung übernimmt. Der Lohn für den Übungsleiter: Er oder sie hält sich nicht nur fit, sondern erntet auch noch Dank und Anerkennung für sein/ ihr Engagement. Um die Vereine bei der Entwicklung generationsübergreifend ausgerichteter Sportkurse zu unterstützen, bieten der Württembergische Landessportbund und eine Reihe von Sportfachverbänden die Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ an. Sportfachliche Inhalte zu den altersspezifischen Besonderheiten stehen dabei im Mittelpunkt. Durch die Kooperation der Verbände können die Interessenten aus einer Vielzahl von Sportarten wählen und ihre persönlichen Schwerpunkte setzen. Das Ausbildungskonzept berücksichtigt zudem, dass ein adäquates Sportangebot für Ältere auch ein breit gefächertes außersportliches und geselliges Angebot beinhalten muss.

Elvira Menzer-Haasis

Rolf Schmid

WLSB-Vizepräsidentin
Sportentwicklung

WLSB-Vizepräsident
Bildung

INHALT

„Sport mit Älteren“	4
Ausbildung Sport mit Älteren	5
Wissenswertes zur Ausbildung	8
Ansprechpartner und Kontakt	10
Grund- und Abschlusslehrgang	12
Die Modullehrgänge der Fachverbände	13
„Wiedereinsteiger“ und „Umsteiger“	47
Bildungsorte/-einrichtungen	50
Anmeldeformular	51

IMPRESSUM

Herausgeber:

Württembergischer Landessportbund e.V.,
Fritz-Walter-Weg 19,
70372 Stuttgart,
Internet: www.wlsb.de

Druckabwicklung:

WLSB-Service-GmbH

Gestaltung:

INITIAL Medienvorstufe
E-Mail: info@starmann.com
(Stand: November 2013)

DIE ÄLTEREN FÜR DEN SPORT GEWINNEN

Der demographische Wandel ist in vollem Gange. Jedes Jahr wächst der Anteil der Älteren im Land – und dieser Trend wird sich in den nächsten Jahrzehnten noch weiter fortsetzen.

Auch die Lebenseinstellungen ändern sich und differenzieren sich weiter aus. Die Menschen werden zwar immer älter, fühlen sich aber immer länger jung und wollen sich auch dementsprechend betätigen.

Die Tatsache, dass Sport die Gesundheit positiv beeinflusst, ist immer mehr Menschen bewusst und längst wissenschaftlich erwiesen.

Durch Sport

- kann der Beginn altersbedingter Erkrankungen hinausgezögert werden;
- verringern sich Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen und Übergewicht;
- lässt sich den kleinen „Wehwehchen“ im Alter vorbeugen;
- bekommt man die Anstrengungen des Alltags besser in den Griff;
- knüpfen die Menschen soziale Kontakte, treffen Gleichgesinnte, erfahren Gemeinschaft, Geselligkeit;
- steigt das persönliche Wohlbefinden und damit die Erkenntnis, die Zeit sinnvoll für sich zu nutzen.

Kurzum: Sport und Bewegung im Verein steigern die Lebensfreude und Lebensqualität!



Foto: WLSB

Sportvereine sollten sich den steigenden Anteil älterer Menschen und deren Wunsch nach einem aktiven und gesunden Leben zu Nutze machen. Durch ein attraktives, zielgruppenorientiertes und wohnortnahes Sportangebot mit möglichst flexiblen Strukturen und hoher Qualität lässt sich diese Altersgruppe für den Sport im Verein gewinnen.

Die Angebote sollten dabei das ansprechen, was die Zielgruppe zum Sporttreiben bewegt:

- Erhalt der Gesundheit,
- Spaß an der Bewegung,
- Lifestyle und Wellness,
- Geselligkeit und Kommunikation.

In der Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ lernen die Teilnehmer, solche Angebote passgenau zu konzipieren, gepaart mit dem notwendigen sportartübergreifenden und sportartspezifischen Wissen.



Foto: WLSB

STRUKTUR UND INHALTE, ZIELE UND RAHMENBEDINGUNGEN

Für die Teilnahme an der Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ gibt es keine fachlichen Voraussetzungen. Erforderlich sind aber die Mitgliedschaft in einem dem WLSB zugehörigen Sportverein – und natürlich das Interesse und die Freude daran, Sportangebote für Ältere zu leiten.

LEHRGANGSINHALTE

Im Grundlehrgang werden wichtige Aspekte für den Sport mit Älteren vermittelt, so etwa die Theorie-Aspekte Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen oder Trainingsmethoden.

Im praktischen Teil werden allgemeine Themen aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwärmen, Gymnastik oder Koordinationstraining.

Aus den Modullehrgängen der Fachverbände wählen die Teilnehmer mind. zwei fachliche Schwerpunkte, zum Beispiel „Tai Chi Chuan“ beim Württembergischen Judoverband (20 LE), „Mit Spaß und Ball ins hohe Alter“ des Württembergischen Fußballverbandes (20 LE) 50+ „aktiv auf dem Rad“ des Württembergischen Radsportverbandes (20 LE). Diese Lehrgänge sollten innerhalb eines Jahres absolviert werden und insgesamt 60 Lerneinheiten (LE) umfassen. In den Modullehrgängen wird alles Wissenswerte über Methodik, Belastbarkeit sowie Besonderheiten und Möglichkeiten der älteren Menschen in der jeweiligen Sportart vermittelt.

Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen aus Trainingslehre, Methodik und Pädagogik vertieft. Auch werden Inhalte aus den Modullehrgängen durch einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern vorgestellt. Für den Erhalt der Lizenz Übungsleiter C „Sport mit Älteren“, halten die Teilnehmer eine Übungsstunde als Lehrprobe ab. Anhand dieser Lernerfolgskontrolle zeigen sie, dass sie das Erlernete beherrschen und einsetzen können.

GRUNDLEHRGANG

36 Lerneinheiten
in 4 Tagen

Ausgerichtet vom WLSB
an der Sportschule Ruit

MODULLEHRGÄNGE

Insgesamt 60 Lerneinheiten
Mindestens 2 Schwerpunkte aus dem
Angebot der Sportfachverbände
und Kooperationspartner

ABSCHLUSSLEHRGANG

40 Lerneinheiten
in 5 Tagen

Ausgerichtet vom WLSB
an der Sportschule Ruit

VORGEHENSWEISE UND WISSENSWERTES FÜR DIE ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Grundlehrgang sowie zum Abschlusslehrgang erfolgt über den WLSB.

Die Anmeldungen für die Modullehrgänge gehen an die anbietenden Sportfachverbände bzw. Kooperationspartner oder den WLSB.

Die Ausbildung sollte mit dem Grundlehrgang starten. Seiteneinstiege über die Modullehrgänge sind in Ausnahmefällen ebenfalls denkbar (maximal 1 Modul).

Für die Zulassung zum Abschlusslehrgang müssen dem WLSB die Nachweise über den Besuch der Modullehrgänge sowie der Nachweis über einen 16 Stunden umfassenden Erste-Hilfe-Kurs vorgelegt werden, der nicht älter als zwei Jahre ist.

Zu Beginn des Grundkurses erhalten Sie einen Rückmeldebogen, den Sie während der gesamten Ausbildung bei sich behalten und begleitend ausfüllen. D.h. zu Grundlehrgang, den Modullehrgängen und Prüfungslehrgang. Am Ende des Prüfungslehrgangs ist dieser Fragebogen bei der Lehrgangsleitung abzugeben.



Foto: wlv-Seminar

FRAGEN UND ANTWORTEN

■ **Wie und bei wem kann ich mich anmelden?**

Bitte melden Sie sich schriftlich mit der am Ende der Broschüre beigefügten Anmeldekarte direkt beim WLSB oder den zuständigen Fachverbänden bzw. anderen Kooperationspartnern an. Gerne können Sie sich auch im Internet anmelden, ebenfalls beim jeweils zuständigen Verband (siehe Einzelbeschreibungen der Lehrgänge S. 13 ff.). Ein ausführliches Einladungsschreiben mit den notwendigen Informationen erhalten Sie etwa zwei Wochen vor der Veranstaltung.

■ **Welche Voraussetzungen muss ich für die Ausbildung mitbringen?**

Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem dem WLSB zugehörigen Sportverein oder im DRK Landesverband BaWü.

■ **Wie lange ist meine Lizenz gültig?**

Die Lizenz ist 4 Jahre gültig und muss dann verlängert werden.

■ **Kann ich die Ausbildungsreihe auch mit einem Modullehrgang beginnen?**

Sie müssen nicht bis zum nächsten Grundlehrgang warten, sondern können auch mit max. einem Modullehrgang einsteigen. Dieser wird Ihnen im Rahmen der Ausbildungsreihe anerkannt. Allerdings sollten Sie dann unbedingt am nächsten Grundlehrgang teilnehmen, um innerhalb eines Jahres alle für die Lizenz notwendigen Inhalte zu absolvieren.



Foto: picture alliance/Patrizia Tilly

■ **Wie kann ich meine Lizenz verlängern und wie lange ist diese dann gültig?**

Um Ihre Lizenz zu verlängern, benötigen Sie 15 Lerneinheiten. Diese erwerben Sie durch die Teilnahme an Fortbildungskursen des WLSB oder der am Ausbildungskonzept beteiligten Fachverbände. Wenn Sie die 15 Lerneinheiten absolviert haben, können Sie die Gültigkeit Ihrer Lizenz wiederum um 4 Jahre verlängern lassen.

■ **Wie viele Theorie-seminare dürfen während der Ausbildung belegt werden?**

Von den Theorie-seminaren „Gesund, fit. Alt?“ und „Projekt Ruhestand“ darf nur eines während der Ausbildung belegt werden.

■ **Welche Möglichkeiten der Fortbildung habe ich?**

Die im Folgenden beschriebenen Modullehrgänge können auch als fachverbandsinterne Fortbildungsmöglichkeit gesehen werden. So kann man sein spezifisches Wissen und Können immer weiter verbessern. Die Modullehrgänge können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Dies muss jedoch mit dem für die Lizenzverlängerung zuständigen Verband im Vorfeld abgestimmt sein. Beispiel: Ein Teilnehmer des STB möchte seine C-Lizenz verlängern und besucht einen Modullehrgang des WFV. Wichtig: Bereits vor der Teilnahme am Modullehrgang des WFV sollte mit dem zuständigen Ansprechpartner des STB geklärt werden, ob dadurch die Lizenz verlängert werden kann.

■ **Wo finde ich Informationen zu den Fortbildungen?**

Ausführliche Informationen zu weiteren Fortbildungen finden Sie sowohl im Bildungsprogramm des WLSB als auch auf der Internetseite www.wlsb.de bzw. in den Lehrgangsprogrammen der Fachverbände und auf deren Internetseiten.

Hinweis:

Seit 01.01.2012 müssen alle Übungsleiter verpflichtend einen Ehrenkodex unterschreiben, um die DOSB-Lizenz zu erhalten. Dieser bezieht sich auf den Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie deren Umfeld (vgl. Starterpaket).

Württembergischer Landessportbund (WLSB)

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-100
Fax: 0711/28077-104
E-Mail: info@wlsb.de

Ansprechpartnerin für allgemeine Fragen:
Ina Schmid
E-Mail: ina.schmid@wlsb.de
Tel.: 0711/28077-179
Ansprechpartner für sportpraktische Inhalte
und Lizenzen:
Ernst Dadam
E-Mail: ernst.dadam@wlsb.de
Tel.: 0711/3484-121

Baden-Württembergischer Golfverband

Geschäftsstelle
Schaichhof 1
71088 Holzgerlingen
Tel.: 07157/5358-10
Fax: 07157/5358-11
E-Mail: info@bwgv.de
Ansprechpartner:
Rainer Gehring

Baden-Württembergischer Gewichtheberverband

Geschäftsstelle
Badener Platz 6
69181 Leimen
Tel.: 0622/476998-0
Fax: 0622/476998-5
E-Mail: gewichtheberverband@online.de
Ansprechpartner:
Hans G. Hofrichter
E-Mail: Hans-G.Hofrichter@t-online.de

Schwäbischer Skiverband Geschäftsstelle

Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-450
Fax: 0711/28077-460
E-Mail: info@online-ssv.de
Ansprechpartnerin:
Petra Telch

Schwäbischer Turnerbund

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-200
Fax: 0711/28077-270
E-Mail: info@stb.de
Ansprechpartner:
Reiner Kranz
E-Mail: rkranz@stb.de

Schwimmverband Württemberg

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-400
Fax: 0711/28077-444
E-Mail: info@svw-online.de
Ansprechpartner:
Peter Walter

Tanzsportverband Baden-Württemberg

Geschäftsstelle
Paul-Lincke-Straße 2
70195 Stuttgart
Tel.: 0711/696274
Fax: 0711/6990975
E-Mail: geschaeftsstelle@tbw.de
Ansprechpartnerin:
Maritta Böhme
E-Mail: boehme@tbw.de

Tischtennis Baden-Württemberg

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-600
Fax: 0711/28077-601
E-Mail: gs@ttvw.de
Ansprechpartnerin:
Doris Simon

Württembergischer Fußballverband

Geschäftsstelle
Goethestraße 9
70174 Stuttgart
Tel.: 0711/22764-0
Fax: 0711/22764-40
E-Mail: info@wuertffv.de
Ansprechpartner:
Florian Frentz

Württembergischer Judoverband

Geschäftsstelle
Postfach 1842
71308 Waiblingen
Tel.: 07151/51973
Fax: 07151/562644
E-Mail: info@wjuv.de
Ansprechpartner:
Siegward Weiß
E-Mail: wjuv-taichichuan@web.de

Württembergischer Leichtathletikverband

Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/28077-700
Fax: 0711/28077-720
E-Mail: info@wlv-sport.de
Ansprechpartnerin:
Silvia Ochs
Tel.: 0711/28077-707
E-Mail: ochs@wlv-sport.de

Württembergischer Radsportverband

Geschäftsstelle
Mercedesstrasse 83
70372 Stuttgart
Tel.: 0711/954697-0
Fax: 0711/954697-7
E-Mail: geschaeftsstelle@wrsv.de
Ansprechpartner:
Jochen Lessau
E-Mail: jochen.lessau@wrsv.de

Württembergischer Tennis-Bund

Geschäftsstelle
Emerholzweg 79
70439 Stuttgart
Tel.: 0711/98068-0
Fax: 0711/98068-50
E-Mail: info@wtb-tennis.de
Ansprechpartner:
Hans-Jürgen Mergner und Frank Wietschorke
Tel.: 0711/98068-20
E-Mail: wietschorke@wtb-tennis.de

Deutsches Rotes Kreuz – Landesverband Baden-Württemberg

Landesschule Baden-Württemberg
Ute Rother (Fragen zum Anmeldeverfahren)
Karl-Berner-Straße 6
72285 Pfalzgrafenweiler
Tel.: 07445/8512-446
Fax: 07445/8512-456
E-Mail: u.rother@drk-ls.de

Ansprechpartnerin:
Angelika Farnung
E-Mail: a.farnung@drk-bw.de

GRUNDLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER C „SPORT MIT ÄLTEREN“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Personen ohne ÜL-Lizenz, die sich im „Sport mit Älteren“ engagieren wollen und sich eine umfassende Grundlage für das Sporttreiben mit dieser Zielgruppe erarbeiten möchten.

Ausbildungsumfang: 36 LE

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam, Petra Walther und Referenten der Fachverbände/Institutionen

Teilnahmegebühr: 190,-€ für Grund- und Abschlusslehrgang (inkl. Prüfungsgebühr), Kosten der Wahlmodule je nach gewählten Modulen.

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

Anmeldung: WLSB-Geschäftsstelle

Termine: 14.04. - 17.04.2014
22.09. - 25.09.2014
Jeweils Beginn: 10.30 Uhr; Ende: 18.00 Uhr

ABSCHLUSSLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER C „SPORT MIT ÄLTEREN“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Personen, die in den vorangegangenen Ausbildungsreihen den Grundlehrgang und die Wahlbausteine der Fachverbände mit mind. 60 LE absolviert haben.

Ausbildungsumfang: 40 LE

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam, Petra Walther

Teilnahmegebühr: 190,-€ für Grund- und Abschlusslehrgang (inkl. Prüfungsgebühr), Kosten der Wahlmodule je nach gewählten Modulen.

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

Anmeldung: WLSB-Geschäftsstelle

Hinweis: Zum Abschlusslehrgang muss eine Bestätigung über die Teilnahme an einem 16 Stunden umfassenden Erste-Hilfe-Kurs vorliegen, der nicht älter als zwei Jahre sein darf.

Termine: 28.04. - 02.05.2014
06.10. – 10.10.2014
Jeweils Beginn: 10.30 Uhr; Ende: 13.00 Uhr

EINE STARKE BASIS SCHAFFEN FÜR QUALIFIZIERTE SPORTANGEBOTE

Nachdem der Grundlehrgang beim WLSB absolviert wurde, geht die Ausbildung mit den Modullehrgängen der Sportfachverbände weiter. Durch das breite Angebot der beteiligten Fachverbände haben Sie die Möglichkeit, sich auf eine Sportart zu spezialisieren, für die in Ihrem Verein ein Angebot gewünscht oder benötigt wird, oder Sie richten sich bei der Auswahl nach Ihren ganz persönlichen sportlichen Interessen.

Es sind mindestens zwei verschiedene Schwerpunkte aus dem breiten Angebot der Fachverbände zu wählen, der Umfang sollte insgesamt mindestens 60 Lerneinheiten betragen.

Ziel der Modullehrgänge ist es:

- die jeweiligen Sportarten näher kennenzulernen;
- die spezifischen Möglichkeiten der Sportarten herauszuarbeiten im Hinblick auf
 - ältere Menschen,
 - Gesundheit,
 - Fitness,
 - körperliche und geistige Leistungsfähigkeit,
 - Lebensqualität,
- Lehrwege und methodische Reihen zu vermitteln, die speziell auf Ältere in der jeweiligen Sportart zugeschnitten sind,
- Besonderheiten, Gefährdungen und Risiken der einzelnen Sportarten aufzuzeigen. Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Modullehrgänge mit allen wichtigen Angaben näher vorgestellt. Sollten Sie dennoch irgendwelche Fragen bezüglich der Module haben, kontaktieren Sie doch den jeweiligen Ansprechpartner der Fachverbände.

EINFÜHRUNG IN DIE TRENDSPORTART GOLF

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen, oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und die Sportart Golf im Hinblick auf die Einsatzmöglichkeiten im Verein kennenlernen möchten.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der Sportart Golf und deren Potenzial im Hinblick auf die Entwicklung bzw. Erhalt von Koordinations- und Ausdauerfähigkeiten im Alter.

Ausbildungsinhalte:

- Regelkunde
- Golfetikette
- Fachbegriffe
- Technische Grundlagen
- Spielerische Formen außerhalb der Golfanlage

Ausbildungsumfang: 24 LE

Leitung: Martin Wiederholl / Manfred Grobs

Teilnahmegebühr: 100,- €

Bildungsstätte/Ort: Teil 1 Landesinstitut für Schulsport und GC Schloss Monrepos

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an
Baden-Württembergischer Golfverband
Schaichhof 1
71088 Holzgerlingen

Termine: Termin Teil 1: 18.07. und 19.07.2014
Termin Teil 2: voraussichtlich Sept. 2014 (zu erfragen beim Baden-Württembergischen Golfverband)

KRAFT UND FITNESS BIS INS HÖCHSTE ALTER

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum ÜL C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ÜL sind. Angesprochen sind alle Interessenten, die sich im Kraft- und Fitnessbereich spezialisieren wollen und somit eine höhere Lebensqualität erreichen können.

Ausbildungsziele:

In diesem Seminar werden Ihnen ausreichend Beispiele und Stundenmodelle für „Sport mit Älteren“ exemplarisch aufgezeigt. Es gibt methodische und didaktische Hilfen bei der Umsetzung der Übungen und zeigt individuelle Belastungsdosierungen auf.

Ausbildungsinhalte:

- Theoretische Grundlagen im Kraft- und Fitnessbereich für „Ältere“
- Gerätegestütztes Training
- Das Training mit Freihanteln (Kurz- und Langhantel)
- Das Fitness-Studio in der Halle
- Ganzkörpertraining an der Turnbank
- Ganzkörpertraining ohne Geräte
- Fit-Mix (ein Kraftausdauerprogramm)
- Körpererfahrung/ Körperwahrnehmung
- Entspannungstechniken/ Einführung ins Autogene Training

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Hans-G. Hofrichter/Peter Immesberger

Teilnahmegebühr: 150,- € (incl. 2 Ü. VP)

Anmeldung: Baden-Württembergischer Gewichtheberverband
Badener Platz 6
69181 Leimen

Termine: 04.04. - 06.04. 2014 Schöneck Modul I
27.06. - 29.06. 2014 Steinbach Modul II
12.09. - 14.09. 2014 Schöneck Modul III

Hinweis: (Alle drei Module haben unterschiedliche Themen und Inhalte mit dem Schwerpunkt „Kraft- und Fitnesstraining bis ins höchste Alter“)

NORDIC SKIING „AKTIVE GENERATION“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind. Ein Grundkönnen sollte v.a. im Bereich der klassischen Technik vorhanden sein.

Ausbildungsziele:

Tipps und Ideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Programms im Skilanglaufen unter altersspezifischen Besonderheiten für ältere Menschen.

Ausbildungsinhalte:

- Altersgemäße Skilanglauf-Technik
- Skilanglaufen unter sozialen Aspekten
- Skilanglauf als Fitness- und Gesundheitssport
- Besonderheiten, Potenziale und Grenzen beim Skilanglauf mit älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Nordic

Teilnahmegebühr: 130 €

Leistungen: 1x Halbpension, Kursgebühr

Bildungsstätte/Ort: Schwabenhof in Balderschwang

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular an die SSV-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: Beginn: 07.12.2013, 9.00 Uhr
Ende: 08.12.2013, 16.00 Uhr

SKI-ALPIN „AKTIVE GENERATION“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind. Ein Grundkönnen sollte v.a. im Bereich der alpinen Fahrtechnik vorhanden sein.

Ausbildungsziele:

Tipps und Ideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Programms im alpinen Skilaufen unter altersspezifischen Besonderheiten für ältere Menschen.

Ausbildungsinhalte:

- Altersgemäße Skitechnik / schonende, ökonomische Fahrweise
- Skilaufen unter sozialen Aspekten
- Skifahren unter Erlebnisaspekten (Natur, Landschaft, Tourismus)
- Besonderheiten, Potenziale und Grenzen beim Skifahren mit älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Ski-Alpin

Teilnahmegebühr: 110 € zzgl. Liftkosten

Leistungen: 1x Vollpension und zusätzliches Mittagessen, Kursgebühr

Bildungsstätte/Ort: Berghaus Schönblick bei Oberstdorf

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular an die SSV-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: Beginn: 18.01.2014, 9.30 Uhr
Ende: 19.01.2014, 16.00 Uhr

NORDIC WALKING „AKTIVE GENERATION“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind. Ein koordinatives Grundkönnen sollte vorhanden sein.

Ausbildungsziele:

Tipps und Ideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Programms mit Nordic Walking unter altersspezifischen Besonderheiten für ältere Menschen.

Ausbildungsinhalte:

- Altersgemäße Nordic Walking-Technik
- Nordic Walking unter sozialen Aspekten
- Nordic Walking als Fitness- und Gesundheitssport
- Besonderheiten, Potenziale und Grenzen beim Nordic Walking mit älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Nordic

Teilnahmegebühr: steht noch aus

Leistungen: 1x Halbpension, Kursgebühr

Bildungsstätte/Ort: Region Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular an die SSV-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: Voraussichtlich Juli 2014. Der Termin kann ab Anfang März über die SSV-Homepage abgerufen bzw. über die SSV-Geschäftsstelle erfragt werden.

„GESUND ALT WERDEN“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe

Das Modul „Gesund alt werden“ richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen wollen oder bereits ausgebildete Übungsleiter sind. Der/die Übungsleiter/in erfährt in dieser Weiterbildung die Besonderheiten, die beim Sport mit Älteren zu berücksichtigen sind, um v. a. untrainierte ältere Menschen oder solche, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, zu erreichen. Ziel ist, Menschen in der zweiten Lebenshälfte für richtige, regelmäßige und lebenslange Bewegung zu gewinnen und so die Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Ausbildungsinhalte:

Traditionelle und moderne Handgeräte zum Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

- Funktionsgymnastik
- Gutes für den Rücken
- Entspannungsverfahren
- Rhythmusschulung
- Spielformen in allen Varianten: Große Spiele, Kleine Spiele, kommunikative Spiele, Spiele zum Aufwärmen und zum Ausklang
- Einführung in das Programm „Die 5 Esslinger“.

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: STB Lehrteam

Bildungsstätte/Ort: STB-Akademie in Bartholomä

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an STB-Geschäftsstelle, Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Teilnahmegebühr: 75,- €/72,50 € für GYM CARD-Inhaber
Bei schriftlicher Anmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 € an.

Termin: 11.07 – 13.07.2014

Hinweis: Der STB bietet für das Jahr 2014 über diese Maßnahme hinaus besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Zielgruppe Ältere an. Sie richten sich in erster Linie an „Wiedereinsteiger“ und „Umsteiger“, können aber auch als Modul für die ÜL-C-Ausbildung genutzt werden vgl. S. 47f.

AQUAFITNESS

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen, oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und Fitnesstraining im Wasser anbieten möchten.

Ausbildungsziele:

Umsetzung des Speedo Aquatic-Fitness-Systems für Ältere.

Lehrwege und methodische Lernreihen, die speziell auf die Zielgruppe Ältere abgestimmt sind.

Ausbildungsinhalte:

- Physikalische Eigenschaften des Wassers und deren Bedeutung für ein Training im Wasser
- Speedo Aquatic-Fitness-System (Basisbewegungen und Abwandlungsmöglichkeiten)
- Training im Flachwasser
- Training im Tiefwasser
- Geräteeinsatz
- Musikauswahl

Ausbildungsumfang: 30 LE

Leitung: SVW Aquatic Fitness Lehrteam

Teilnahmegebühr: 260,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den Schwimmverband Württemberg
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 21.03. – 23.03.2014

FIT IM WASSER „40 PLUS“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen, oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und „Sport mit Älteren im Wasser“ anbieten wollen.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der Möglichkeiten des Mediums „Wasser“ im Sport für Ältere. Aufzeigen der spezifischen Potenziale und Besonderheiten als auch Herausarbeiten der Gefährdungen und Risiken.

Ausbildungsinhalte:

- Vorteile und Nutzen des Wassers im Sport
- Wasser zur Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten nutzen
- Gesundheitsorientierte Schwimmmarten
- Wassergymnastik
- Aquafitness

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SVW-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 120,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den Schwimmverband Württemberg
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 03.05.- 04.05.2014

TANZEND INS HOHE ALTER

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und im Bereich Tanzen neue Anreize kennenlernen möchten.

Ausbildungsziele:

Den Teilnehmern werden die vielseitigen Möglichkeiten des Tanzens gezeigt und der Spaß des Tanzens vermittelt. Zudem werden die vorteilhaften Aspekte im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität herausgearbeitet.

Ausbildungsinhalte:

- Kreistänze
- Gassentänze
- Mixertänze
- Blocktänze
- Sitztänze zu vielseitiger Musik

Ausbildungsumfang: 20 LE

(gültig ebenso für den Lizenzerhalt fachlich)

Leitung: Tanzlehrteam

Teilnahmegebühr: 85,- € (TN aus anderen Landesverbänden 135 €)

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit
mindestens 15 max. 30 TN

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Tanzsportverband Baden-Württemberg
Paul-Lincke-Straße 2
70195 Stuttgart

Termin: 14.03. -16.03.2014

Hinweis: Anmeldungen sind auch ohne Partner möglich und erwünscht.

ENGLISCHE TÄNZE

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und im Bereich Tanzen neue Anreize kennenlernen möchten.

Ausbildungsziele:

Aufzeigen der vielen Möglichkeiten des Tanzens. Lassen Sie sich anstecken, einmal ganz anders zu tanzen.

Ausbildungsinhalte:

- Gassentänze
- Kreistänze
- Tänze mit 3 bis 5 Paaren
- Tanzen nach besonderer Musik, die eigens für jeden Tanz geschrieben wurde

Ausbildungsumfang: 15 LE

(gültig ebenso für den Lizenzerhalt fachlich)

Leitung: Tanzlehrteam, Marieke van Leersum

15 TN mindestens max. 30

Teilnahmegebühr: 85,- € (TN aus anderen Landesverbänden 135 €)

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Tanzsportverband Baden-Württemberg
Paul-Lincke-Straße 2
70195 Stuttgart

Termin: 26.09. -28.09.2014

Hinweis: Anmeldungen sind auch ohne Partner möglich und erwünscht.

MIT TISCHTENNIS AKTIV ÄLTER WERDEN

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen, oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und in ihrem Verein Tischtennis anbieten möchten. Tischtennis ist bis ins hohe Lebensalter spielbar und bietet ein vielfältiges Training motorischer Fähigkeiten zur Förderung der Lebensqualität.

Ausbildungsziele:

Vielleicht haben Sie in jungen Jahren oder während Urlaub oder Freizeit mit Freude und Freunden Tischtennis gespielt, vielleicht auch gern Rundlauf, auch „Mäxle“ genannt? Dann möchten wir Sie einladen, die 1. Spielsportart kennenzulernen, die mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des DOSB zertifiziert ist für ein Herz-Kreislauf-Training, das so effektiv ist wie Walking. Des Weiteren lernen Sie kennen, wie Schläger + Ball mit Spaß zur Bewegungssicherheit im Alltag beitragen können und wie man beim Tischtennis mit alternativen Spielregeln neue Freunde gewinnt.

Ausbildungsinhalte:

- Vorstellung einer Modellstunde
- Koordination
- Ausdauertraining mit Tischtennis
- Techniktraining für Beginnende im Erwachsenenalter
- Spiel- und Wettkampfformen
- Gründung einer Freizeitsportgruppe im Verein

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Doris Simon

Teilnahmegebühr: 80,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
Geschäftsstelle Tischtennis Baden-Württemberg e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 25.10.-26.10.2014

MIT SPASS UND BALL INS HOHE ALTER

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und Interesse am vielseitigen Umgang mit dem Ball haben.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der Vielfältigkeit des Balles, vom Aufwärmen bis zum Gehirnjogging mit Bällen. Herausarbeiten der spezifischen Möglichkeiten des Balls im Hinblick auf Gesundheit bei älteren Menschen.

Ausbildungsinhalte:

- Altersangepasstes Training / Trainierbarkeit im Alter
- Kräftigung und Bewegungstraining mit dem Ball
- Anatomische und physiologische Grundlagen des Trainings für Ältere
- Aufwärmübungen und Aufwärmspiele mit dem Ball
- Gehirnjogging mit Bällen
- Kleine Sportspiele und Modifikation von Sportspielen
- „Die fünf Esslinger“

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,00 €

Bildungsstätte/Ort: JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9, 70174 Stuttgart
oder online unter www.wuerttfv.de

Termin: 16.05.– 18.05.2014

AH-FUSSBALL – AHA!

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

AH-Trainer, Seniorenleiter, interessierte Sportler

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der altersspezifischen Besonderheiten im Fußballtraining.

Ausbildungsinhalte:

- Physiologische Grundlagen
- Altersgerechte Trainingsgestaltung
- Bedeutung und Ablauf von Aufwärmen und Cool-Down in Training und Spiel; „FIFA 11+“ – Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention
- „Blackroll“ – Gleichgewichtsförderung und Muskelentspannung
- Wettbewerbsangebote des wfv

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,00 €

Bildungsstätte/Ort: JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9, 70174 Stuttgart
oder online unter www.wuerttfv.de

Termin: 08.10. – 10.10.2014

FITNESS – SPIEL, SPASS UND SPANNUNG

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind sowie an alle Interessenten von Trendsportangeboten.

Ausbildungsziele:

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in Trendsportangebote für Ältere. Es sollen Lehrwege und methodische Reihen für die Angebote aufgezeigt werden.

Ausbildungsinhalte:

- Futsal
- Tschoukball
- Spannende Wurfspiele
- Walking-Biathlon
- Bewusstseinsgymnastik
- und vieles mehr

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,00 €

Bildungsstätte/Ort: JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9, 70174 Stuttgart
oder online unter www.wuerttfv.de

Termin: 14.07. – 16.07.2014

SPORT EIN LEBEN LANG: KLEINE SPIELE UND BEWEGUNGSPROGRAMME MIT KLEINGERÄTEN

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen einer großen Bandbreite an altersgerechten Angeboten. Aufzeigen der vielen Möglichkeiten mit wenig Aufwand.

Ausbildungsinhalte:

- Alte Spiele neu entdecken
- Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien
- Venen-Gymnastik
- Rückenfitness
- Krafttraining einmal anders
- Aquafitness
- Fitnesstreff Halle
- Entspannungsmassagen
- Balance

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,00 €

Bildungsstätte/Ort: JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9, 70174 Stuttgart
oder online unter www.wuerttfv.de

Termin: 12.11. – 14.11.2014

TAI CHI CHUAN – TAI CHI QIGONG

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind und sich in diesem Bereich spezialisieren wollen.

Ausbildungsziele:

Der Württembergische Judo-Verband vermittelt im gesundheitsorientierten Sport das traditionelle Tai Chi Chuan (Qi Gong) als funktionelle Form einer Gymnastik im absolut aeroben Bereich. Es handelt sich weitestgehend um eine Kombination des „Tai Chi Qi Gong“, da diese Bewegungsabläufe zu einem relativ frühen Erfolgserlebnis führen.

Ausbildungsinhalte:

- Betrachtungen zur Geschichte
- Techniken des DO-IN
Hinweise zum Meridiansystem mit praktischen Beispielen des Finger-Qi Gong
- Grundübungen
Qi Gong, Stehen, Bewegen, Gehen, Suchen der Mitte, die Gleichgewichtsfähigkeit
- Bewegungsabläufe
„Tanz der Natur“ als Wege und Schritte zur Harmonie „Der Energiekreis“ als Spüren der Mitte
- Erarbeiten von kleinen Kreisen
„Tanz der Natur im Kreis“ Teile der „8 Brokate“
- Kreise und Formen zum Vortrag bringen
Bewegungsabläufe unter Einbeziehung der Teilnehmer als Verständniskontrolle und Erfolgserlebnis zum Lehren

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WJV-Lehrteam

Teilnehmergebühr: 130,- €/140,- € (incl. Übernachtung und Verpflegung)

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt oder Ruit Anreise
jeweils bis 13.00 Uhr

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Judo-Verband
Postfach 1842, 71308 Waiblingen

Termine: 28.02.-03.03. 2014 }
28.04.-30.04. 2014 } jeweils in Albstadt
25.07.-27.07. 2014 }
29.08.-31.08. 2014 in Ruit

Hinweis: Infos direkt bei Sieghard Weiß Tel.: 07161/5031959; Fax
07161/5031977; E-Mail: wjv-taichichuan@web.de
Mitzubringen: Lockere Kleidung, Sportschuhe mit hellen Sohlen, Schreibmaterial.

GRUNDLEHRGANG ZUM LAUF-/WALKINGTREFFBETREUER (MODUL1), TEIL 1

GRUNDLEHRGANG WALKING / NORDIC WALKING (MODUL2), TEIL 1

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Alle, die gerne Lauf-, und/oder Walkinggruppen betreuen wollen. Die Veranstaltung richtet sich außerdem an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildet sind und sich im Bereich „Laufen“ spezialisieren wollen. Es muss je ein Termin aus Teil 1 und Teil 2 belegt werden.

Ausbildungsziele:

Die Teilnehmer kennen Grundlagen der funktionellen Anatomie des Körpers. Sie können den jeweiligen Einfluss von Training und Alter beschreiben. Die Teilnehmer lernen Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer lernen Übungen zur Geh- und Laufschule kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer üben das Beobachten und lernen wertschätzende Rückmeldungen zu geben.

Ausbildungsinhalte:

- Funktionelle Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparates und die jeweilige Wirkung von Training sowie der Einfluss des Alterwerdens
- Funktionelle Anatomie HKS und die jeweilige Wirkung von Training sowie der Einfluss des Alterwerdens
- Funktionelle Anatomie Atemsystem und die jeweilige Wirkung von Training sowie der Einfluss des Alterwerdens
- Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung und die jeweiligen Beobachtungsschwerpunkte
- Übungen zur Geh- und Laufschule und die jeweiligen Beobachtungsschwerpunkte
- Feedback und Motivation

Ausbildungsumfang: 16 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Bildungsstätten/Ort: Isny, Klinik Überruh oder Mössingen

Termine Isny: 15.03.-16.03.2014
27.09.-28.09.2014

Teilnahmegebühr: 140,- € (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Termin Mössingen: 22.02.-23.02.2014

Teilnahmegebühr: 80,- € (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband,
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

AUFBAULEHRGANG ZUM LAUFTREFFBETREUER FÜR EINSTEIGER (MODUL 1, TEIL 2)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Alle, die gerne Kurse für Laufeinsteiger anbieten und durchführen wollen. Die Veranstaltung richtet sich außerdem an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildet sind und sich im Bereich „Laufen“ spezialisieren wollen. Es muss je ein Termin aus Teil 1 und Teil 2 belegt werden.

Ausbildungsziele:

Die Teilnehmer können die organisatorischen Rahmenbedingungen eines Kurses beschreiben. Die Teilnehmer können Struktur und Aufbau eines Kurses planen und die Durchführung anhand von Beispielen anwenden. Die Teilnehmer lernen die Grundsätze der Praxisanleitung kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer üben das Beobachten und geben Rückmeldungen.

Ausbildungsinhalte:

- Planen eines Einsteigerkurses
- Aufbau einer Laufeinheit
- Struktur und Durchführung eines Kurses
- Besonderheiten im Umgang mit Laufeinsteigern
- Grundsätze der Praxisanleitung
- Feedback und Motivation
- Möglichkeiten zur Kontrolle der Belastung und des Trainingsfortschritts

Ausbildungsumfang: 16 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,- € (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Bildungsstätte/Ort: n.n.

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband,
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 22.03.-23.03.2014

AUFBAULEHRGANG ZUM LAUFTREFFBETREUER FÜR ERFAHRENE TEILNEHMER (MODUL 1, TEIL 2)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Alle, die gerne Laufgruppen betreuen wollen. Die Veranstaltung richtet sich außerdem an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildet sind und sich im Bereich „Laufen“ spezialisieren wollen. Es muss je ein Termin aus Teil 1 und Teil 2 belegt werden.

Ausbildungsziele:

Die Teilnehmer können Struktur und Aufbau einer Laufeinheit planen und die Durchführung anhand von Beispielen anwenden. Die Teilnehmer lernen die Grundsätze der Praxisanleitung kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer diskutieren mögliche Störfaktoren einer Laufeinheit und üben den professionellen Umgang mit diesen. Die Teilnehmer üben das Beobachten und geben Rückmeldungen.

Ausbildungsinhalte:

- Planung und Aufbau einer Laufeinheit
- Besonderheiten im Umgang mit neuen Teilnehmern
- Umgang mit Störungen
- Grundsätze der Praxisanleitung und Durchführung einer Laufeinheit
- Feedback und Motivation
- Möglichkeiten zur Kontrolle der Belastung und des Trainingsfortschritts

Ausbildungsumfang: 16 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,- € (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Bildungsstätte/Ort: n.n.

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 05.04.-06.04.2014

AUFBAULEHRGANG ZUM WALKING- UND NORDIC WALKING- BETREUER (MODUL 2, TEIL 2)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Alle, die gerne Walking- und Nordic Walkinggruppen betreuen wollen. Die Veranstaltung richtet sich außerdem an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildet sind und sich im Bereich „Laufen“ spezialisieren wollen. Es muss je ein Termin aus Teil 1 und Teil 2 belegt werden.

Ausbildungsziele:

Die Teilnehmer können Struktur und Aufbau einer Walking- und Nordic Walkingeinheit planen und die Durchführung anhand von Beispielen anwenden. Die Teilnehmer lernen Übungen zur Technik des Nordic Walkens kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer lernen die Grundsätze der Praxisanleitung kennen und wenden diese praktisch an. Die Teilnehmer üben das Beobachten und geben Rückmeldungen.

Ausbildungsinhalte:

- Technik des Nordic Walkings
- Planung und Aufbau einer Walking-/Nordic Walkingeinheit
- Besonderheiten im Umgang mit neuen Teilnehmern
- Grundsätze der Praxisanleitung und Durchführung einer Walkingeinheit
- Feedback und Motivation
- Möglichkeiten zur Kontrolle der Belastung und des Trainingsfortschritts

Ausbildungsumfang: 16 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,- € (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Bildungsstätte/Ort: Tuningen

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 11.10.-12.10.2014

LEITER „SENIORENBREITENSORT“ (MODUL 3)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind.

Ausbildungsziele:

In der Ausbildung Leiter „Senioren Breitensport“ werden Einblicke und Ideen aus der kompletten Bandbreite des Gesundheitssports gegeben.

Ausbildungsinhalte:

- Entwicklungs- und altersspezifische Besonderheiten
- Fitnesstraining mit Senioren
- Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- Krafttraining und Osteoporosetraining
- Training mit Kleingeräten
- Mentales Training
- Outdoor-Training
- Ernährungslehre

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WLW-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,- € (ohne Übernachtung und Verpflegung)

Bildungsstätte/Ort: Fessler-Mühle, Sersheim

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 19.07.-20.07.2014

50+ AKTIV AUF DEM RAD

Teilnehmer/ Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe

- Alle interessierten Betreuer, Übungsleiter und Sonstige, die ein seniorenpezifisches Sportangebot mit dem Fahrrad im Verein umsetzen möchten.
- Personen, die an einer Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ interessiert sind oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet wurden.
- Lizenzinhaber zwecks Lizenzverlängerung

Ausbildungsziele / Ausbildungsinhalte:

- Übungsleiterbefähigung altersspezifische Angebote mit dem Sportgerät im Verein zu kreieren
- Übungs-, Spiel- und Trainingsmethoden speziell für Ältere
- Fahrsicherheits- und Fahrtechnischschulungen
- Tourenplanung und Gruppenführung
- Haftungs- und Verkehrsrechtliche Aufklärung
- Erfolgreich im Alter

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WRSV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,-€

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Ruit

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den Württembergischen Radsport-
verband
Referat Lehrwesen
Mercedesstraße 83
70372 Stuttgart
oder online unter www.wrsv.de

Termin: 31.05.-01.06.2014

Hinweis: Voraussetzung: Geländegängiges Rad wird empfohlen
Diese Veranstaltung kann als vollständige Lizenzverlängerung für Trainer C Breitensport genutzt werden.

„PRÄVENTION – RADFAHREN DER GESUNDHEIT WEGEN“

Teilnehmer/ Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe

- Alle interessierten Betreuer, Übungsleiter und Sonstige, die ein gesundheitsorientiertes Sportangebot mit dem Fahrrad im Verein umsetzen möchten.
- Personen, die an einer Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ interessiert sind oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet wurden.
- Lizenzinhaber zwecks Lizenzverlängerung

Ausbildungsziele / Ausbildungsinhalte:

- Position, Fahr- und Trettechnik als Basis für gesundes Radeln
- Übungs-, Spiel- und Trainingsmethoden zur Stärkung von Herz-Kreislauf und Muskulatur
- Fahrsicherheits- und Fahrtechniks Schulungen
- Gesundheitsbewusst die Leistung steigern (gesunde Lebensweise und Stoffwechselformen)
- Gruppenausfahrten als Radspaßtraining

Ausbildungsumfang: 20 LE**Leitung:** WRSV-Lehrteam**Teilnahmegebühr:** 80,-€**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den Württembergischen Radsportverband
Referat Lehrwesen
Mercedesstraße 83
70372 Stuttgart
oder online unter www.wrsv.de

Termin: 20.09.-21.09.2014

Hinweis: Diese Veranstaltung kann als vollständige Lizenzverlängerung für Trainer C Breitensport genutzt werden.

FIT & GESUND – DER MODERNE RADTREFF –
EIN ANGEBOTE DER VEREINE**Teilnehmer/ Teilnahmevoraussetzungen/Zielgruppe**

- Alle interessierten Betreuer, Übungsleiter, Radtreffteilnehmer und Sonstige, die ein gesundheits- und freizeitorientiertes Sportangebot mit dem Fahrrad im Verein anbieten möchten.
- Personen, die an einer Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ interessiert sind oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet wurden.
- Lizenzinhaber zwecks Lizenzverlängerung

Ausbildungsziele / Ausbildungsinhalte:

- Position, Fahr- und Trettechnik als Basis für gesundes Radeln
- Übungs-, Spiel- und Trainingsmethoden für fitnesorientierte Radgruppen
- Fahrsicherheits- und Fahrtechniks Schulungen
- Haftungs- und Verkehrsrechtliche Aufklärung
- Gestaltung attraktiver und moderner Leistungen im Radtreff zur Mitgliedergewinnung
- Gruppenausfahrten als Radspaßtraining

Ausbildungsumfang: 20 LE**Leitung:** WRSV-Lehrteam**Teilnahmegebühr:** 120,-€**Bildungsstätte/Ort:** Sportschule Steinbach

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den Württembergischen Radsportverband
Referat Lehrwesen
Mercedesstraße 83
70372 Stuttgart
oder online unter www.wrsv.de

Termin: 06.10.-08.10.2014

Hinweis: Diese Veranstaltung kann als vollständige Lizenzverlängerung für Trainer C Breitensport genutzt werden.

FIT IM RUHESTAND DURCH „TENNIS FÜR ÄLTERE“

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppen:

Die Veranstaltung richtet sich an mehrere Zielgruppen:

- An Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen wollen
- An ausgebildete C-Trainer/innen Breitensport (Tennis), die in ihrem Verein ein breitensportorientiertes Tennis speziell für Seniorinnen und Senioren anbieten wollen und eine dafür geeignete Fortbildung suchen
- An ausgebildete C-Trainer/innen Breitensport (Tennis), die sich für die zukünftige B-Trainer Breitensport Ausbildung interessieren (ein Modul der Ausbildung)
- An Personen, die bereits in ihren Bezirken die Ausbildung zum/r Tennisassistenten/ in absolviert haben
- An Personen, die sich in der Praxis der Vereinsarbeit weiterbilden möchten

Ausbildungsziele:

- Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen und Techniken und der hierzu geeigneten Methodik
- Möglichkeiten des Tennissports im Alter im Hinblick auf Fitness und Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit und Spaß an der Bewegung und in der Gruppe
- Besonderheiten, positive Auswirkungen, Gefährdungen und Risiken des Tennissports bei älteren Menschen

Ausbildungsinhalte:

- Tennisspezifisches und altersgemäßes Aufwärmen
- Motivierende Aufwärm- und Einschlagspiele im Kleinfeld für Alt und Jung
- Cardio Tennis auf dem Tennisplatz unter Berücksichtigung alters- und leistungsbezogener Belastungssteuerung
- Altersgerechtes Fitnesstraining durch „Power Pilates“ oder „Pilates light“
- Einblicke in altersgemäßes Doppelspiel aus spielstrategischer Sichtweise
- Situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung von Flugball, Aufschlag und anderen Basistechniken
- Gestaltung von Tennistagen (Tag der offenen Tür) im Verein speziell für „Bestager“ und die „Silver generation“
- Attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder

Ausbildungsvoraussetzungen:

- Keine/wenig tennisspezifischen Voraussetzungen notwendig
- Hohes Maß an Interesse an der Sportart Tennis
- Freude im Umgang mit älteren Menschen

Leistungen des WTB:

- Ausrüstung von namhaften Tennisanbietern werden gestellt. (Schläger, Bälle, Materialien)
- Tagungsgetränke, gemeinsames Mittagessen, Kaffeepause
- Tagungsunterlagen analog und digital

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Hans-Jürgen Mergner und sein Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

Bildungsstätte/Ort: Landesleistungszentrum des WTB Stuttgart-Stammheim

Anmeldung: Schriftlich mit Formular:
An die WTB-Geschäftsstelle
Emerholzweg 79
70439 Stuttgart-Stammheim
E-Mail: wietschorke@wtb-tennis.de

Termin: 22.02.-23.02.2014

KRAFT UND BALANCE

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen, oder die bereits zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ausgebildet sind.

Ausbildungsziele:

TN kennen die Bedeutung der Sturzprophylaxe bei hoch betagten Menschen, TN können zielgruppengerechte Übungen zur Sturzprophylaxe zusammenstellen und anleiten.

Ausbildungsinhalte:

Sturzprophylaxe bei hoch betagten Menschen:

Theoretischer Hintergrund zur Sturzgefahr bei alten Menschen. Erlernen der Trainingsmethoden, Vorstellung von Einsatzmöglichkeiten.

Ausbildungsumfang: 25 LE

Leitung: Team der Lehrbeauftragten

Teilnahmegebühr: 97,50 € incl. Ü im DZ, VP, Skript

Bildungsstätte/Ort: DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Termin: 13.06. – 15.06.2014
Anreise: bis 9.30 Uhr
Abreise nach dem Mittagessen

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Grundlehrgang ÜL-C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

AUFBAULEHRGANG GYMNASTIK

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe: Übungsleiter/innen**Ausbildungsziele:**

TN lernen zielgruppengerechte Übungen für Hochbetagte zusammenzustellen und anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- Einführung von Geräten
- Arbeiten mit Partner
- Einführung in die Arbeit am Boden
- Erfahrungsaustausch
- Baustein für die Gruppenarbeit
- Das Rote Kreuz als Wohlfahrtsverband

Ausbildungsumfang: 40 LE

Leitung: Team der DRK -Lehrbeauftragten

Teilnahmegebühr: 162,50 € incl. Ü im DZ, VP, Skript

Bildungsstätte/Ort: DRK Landesschule in Pfalzgrafenweiler

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Termine: 03.02. – 07.02.2014
22.04. – 26.04.2014
27.10. – 31.10.2014
Beginn: 13.30 Uhr; Ende: 13.00 Uhr
Abreise: Nach dem Mittagessen

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Grundlehrgang ÜL-C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

AUF SCHUSTERS RAPPEN

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz (vorzugsweise 50plus).

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Gesundheitstraining im Freien für 50plus! Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter und Trainer, die ein dem Alter angemessenes, effektives Gesundheitstraining im Freien bzw. in der Natur anbieten wollen.

Der Lehrgang vermittelt Bausteine zur Planung von Halbtages- bis Tageswanderungen in der Theorie und Praxis (Orientierung, Kartenkunde, zielgruppengerechte Planungsfaktoren). In der Praxis wandern wir ca. 3x zwischen 2 und 3 ½ Std. (Walkingschuhe bzw. feste, eingelaufene Halbschuhe erforderlich).

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam und weitere Referenten

Teilnahmegebühr: 75,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 10.06.-12.06.2014 Dienstag bis Donnerstag
Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 13.00 Uhr

LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz (vorzugsweise 50plus).

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Lernen Sie ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm kennen, das aufzeigt, welches die tragenden Säulen der Gesundheit sind. Anhand von theoretischen und praktischen Beispielen wird das Zusammenspiel von mentaler und körperlicher Fitness erläutert. Herzkreislauf- und Muskeltraining, Entspannung, Koordination und Gehirntraining werden phantasievoll miteinander verbunden und ergeben eine Einheit die zielgruppenorientiert – für Jung und Alt – in der Praxis umgesetzt werden kann.

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Harald Kümmel und WLSB-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 75,- €

Ort/Bildungsstätte: Sportschule Ruit
Schriftlich mit Formular an die
WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 07.07.-09.07.2014 Montag bis Mittwoch
Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 13.00 Uhr

ORIENTIEREN – MIT KARTE UND GPS

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Personen mit oder ohne ÜL-Lizenz (vorzugsweise 50plus).

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Wander- und Radtouren erfordern vorherige Planung der Routen, sowie bei der Umsetzung, Orientierung im Freien bzw. in der Natur. Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter und Trainer, die für die Zielgruppe 50+ entsprechende Freizeitangebote in ihren Sportvereinen machen wollen. Der Lehrgang vermittelt Bausteine zur Planung von kleinen Touren in der Theorie und Praxis (Planungsfaktoren, Kartenkunde, Einführung in die GPS Navigation). In der Praxis wandern oder radeln wir ca. 3x zwischen 2 und 3 ½ Std. (Walkingschuhe, eigenes Fahrrad und Helm erforderlich). Evtl. eigene GPS-Geräte mitbringen.

Ausbildungsumfang: 20 LE (die Anerkennung für andere Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband abklären)

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam und weitere Referenten

Teilnahmegebühr: € 75,-

Ort/Bildungsstätte: Sportschule Ruit

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 28.05.-30.05.2014 Mittwoch bis Freitag
Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 13.00 Uhr

GESUND, FIT. ALT? – KREATIVE VEREINSANGEBOTE
FÜR DIE GENERATION 50PLUS**Teilnehmer/ Teilnehmervoraussetzung/Zielgruppe:**

Interessierte, die Angebote, Kooperationen oder ein Netzwerk für die Zielgruppe „Ältere“ aufbauen und sich mit strukturellen Aspekten im Sportverein auseinandersetzen wollen.

Ausbildungsziele:

Betrachtet man aktuelle Studien wie z.B. den Sportentwicklungsbericht 2011/2012, dann wird deutlich, dass sich in den vergangenen Jahren zwei Kernprobleme weiter verschärft haben. Zum einen die Bindung und Gewinnung von ehrenamtlichen Funktionsträgern und - fast im Gleichtakt - die verstärkten Schwierigkeiten bei der Bindung und Gewinnung von Mitgliedern. Genau hier setzt das Strategieseminar „Gesund, fit. Alt?“ an: Anhand guter Beispiele aus der Praxis wird aufgezeigt, wie man mit der Zielgruppe „Ältere“ umgeht, mit welchen Partnern zusammengearbeitet werden kann, welcher Ansprache es bedarf und wie sich ein Verein strategisch geschickt auf die demographische Entwicklung einstellen kann.

Ausbildungsinhalte:

- Aspekte eines attraktiven Angebots „Richtig fit ab 50“
- Kreative Vereinsangebote – Gute Beispiele aus der Praxis
- Wie baue ich ein Netzwerk auf? – eine mögliche Aufbauanleitung
- Stolpersteine und Erfolgsfaktoren in Netzwerken – mögliche Probleme und Vorschläge für Lösungsansätze
- Netzwerkarbeit im Sport – aufgezeigt am Sport mit Älteren

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Andy Biesinger und weitere Referenten

Teilnahmegebühr: € 75,- €

Ort/Bildungsstätte: Landessportschule Albstadt

Anmeldung: WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 11.04. - 13.04.2014 Freitag, bis Sonntag; 10.30 Uhr, Ende: ca. 15.00 Uhr

PROJEKT RUHESTAND – RUHESTAND, EHRENAMT UND SPORTVEREIN? MACH ES ZU (D)EINEM PROJEKT

Teilnehmer/ Teilnehmervoraussetzung/Zielgruppe:

Personen mit oder ohne ÜL - Lizenz (vorzugsweise 50plus).

Ausbildungsziele /-inhalte:

Was macht mir Spaß? Was wollte ich schon immer einmal tun, kam aber nie dazu? oder aber Was kann ich nicht mehr (so gut)? Dies ist nur eine kleine Auswahl an Fragen, die es zu beantworten gilt, damit der Ruhestand zu einer erfüllten Lebensphase wird.

Im Mittelpunkt des Seminars steht neben dem Erlernen kreativer Methoden zur Gestaltung des eigenen „Projekts Ruhestand“ vor allem der Transfer für die strategische Ausrichtung ihres Sportvereins, z.B. um das Potential der Zielgruppe „Ältere“ bei der Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter zu nutzen.

Neu: Gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft der Eberhard Karls Universität Tübingen werden Arbeits-/ Seminarunterlagen entwickelt, da das Buch der beiden renommierten Sport- und Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Thiel und Prof. Dr. Schlicht „Projekt Ruhestand - Was ich schon immer machen wollte“ nicht mehr neu aufgelegt wird.

Ausbildungsumfang: 20 LE, (VM-Lizenz C, die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.)

Ort/Bildungsstätte: Sportschule Ruit

Leitung/Referent/en: Prof. Dr. Ansgar Thiel (Sportsoziologe, Universität Tübingen) und WLSB-Lehrteam

Teilnahmegebühren: € 75,-

Anmeldung: WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 24.02. – 26.02.2014 (Lehrgang 1)
22.09. – 24.09.2014 (Lehrgang 2)
Montag, bis Mittwoch
Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 15.00 Uhr

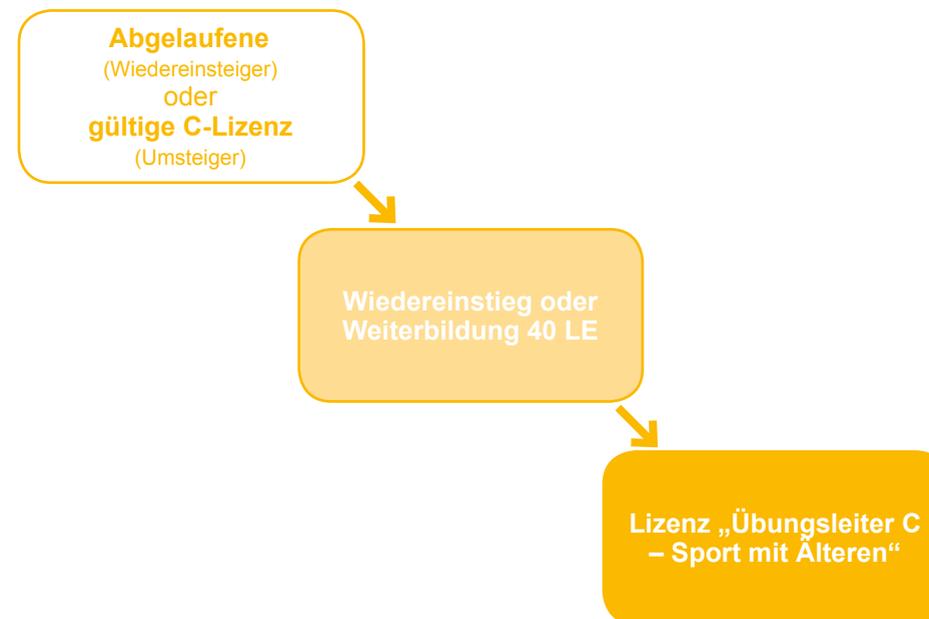
DIE BESONDERE WEITERBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER UND TRAINER

Besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen bieten der WLSB und der STB für „Wiedereinsteiger“ und „Umsteiger“ an. Spezielle Ziele sind:

- Wiedergewinnung von Übungsleitern und Trainern aus allen Bereichen, deren Lizenz abgelaufen ist und Qualifizierung dieser Personengruppe als Übungsleiter für Angebote mit Älteren (Wiedereinsteiger).
- Weiterbildung von Übungsleitern und Trainern mit gültiger Lizenz (die bisher einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt haben) im Hinblick auf einen Wechsel zur Zielgruppe Ältere (Umsteiger).

Alle Übungsleiter und Trainer mit abgelaufener oder gültiger Lizenz auf der ersten Lizenzstufe können sich für die nachfolgend aufgeführten Weiterbildungsmaßnahmen, die 40 LE umfassen, anmelden.

Nach Absolvieren der Lehrgangsmaßnahme wird Teilnehmern mit Trainer-Lizenzen eine zusätzliche ÜL C Lizenz Profil „Breitensport mit Älteren“ ausgestellt. Teilnehmern mit Übungsleiter C Lizenz (ohne Profil) wird ihre Lizenz um das Profil „Breitensport mit Älteren“ ergänzt. Bei weiteren Lizenzierungsfragen wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.



Die nachfolgend beschriebenen Lehrgangsmaßnahmen „Sport in der Natur“ und „Fitness und Gesundheit für Ältere“ können auch als Modullehrgänge innerhalb der Ausbildung genutzt werden.

SPORT IN DER NATUR (WLSB)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Vorzugsweise Personen mit seit längerer Zeit (bis 10 Jahren) abgelaufener Lizenz auf der ersten Lizenzstufe, aber auch interessierte Übungsleiter und Trainer mit gültigen Lizenzen.

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf Bewegung in der Natur mit Älteren. Es werden Grundlagen des Herzkreislauftrainings und der Belastungssteuerung am Beispiel Walking oder Nordic-Walking vermittelt. Wir lernen Wanderungen zu planen und uns draußen zu orientieren. Geplant ist eine naturkundliche Albraufwanderung und bei gutem Wetter eine Radtour durch das Donautal. Die Einführung ins Langbogenschießen schließt den Kreis zwischen Natur und gymnastischer Kräftigung bzw. Haltungsschulung. Je nach Wetterlage variiert das Programm zwischen Aktivitäten draußen und in der Sporthalle. Einfache Formen des Tai Chi helfen uns zu entspannen. Hintergrundinformationen zur Unterrichtsmethodik und zum Sport mit Älteren runden das Programm ab.

Ausbildungsumfang: 40 LE, Sonderregelung (Lizenzumschreibung/ Erneuerung).

Ort/Bildungsstätte: Landessportschule Albstadt

Teilnahmegebühr: 90,- €

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam und Referenten

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
WLSB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termin: 28.07.-01.08.2014 Montag bis Freitag
Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 13.00 Uhr

FITNESS UND GESUNDHEIT FÜR ÄLTERE (STB)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Vorzugsweise Personen mit seit längerer Zeit abgelaufener Lizenz auf der ersten Lizenzstufe, aber auch interessierte Übungsleiter und Trainer mit gültigen Lizenzen.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen ganz verschiedener Aspekte von Fitness und Gesundheit für Ältere. Lehrwege, Möglichkeiten, Besonderheiten und Risiken sollen (im Hinblick auf Ältere) herausgearbeitet werden.

Ausbildungsinhalte:

- Entlasten und Belasten
- Wahrnehmungsverfahren
- Herz-Kreislauftraining
- Kooperative Spiele
- Musik und Rhythmus
- Gutes für den Rücken
- Moderne und traditionelle Geräte
- Kräftigen und Dehnen

Ausbildungsumfang: 40 LE

Leitung: STB-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 150,- €/145,- € für Gymcard-Inhaber
Bei schriftlicher Anmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 € an.

Bildungsstätte/Ort: STB-Akademie Bartholomä/ Sportschule Ruit

Anmeldung: Online unter www.stb.de oder schriftlich mit Formular an die STB-Geschäftsstelle
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Termine: Maßnahme 1:
12.03. – 14.03.2014 in Bartholomä und
04.04. – 06.04.2014 in Ruit

Maßnahme 2:
15.10. – 17.10.2014 in Bartholomä und
07.11. – 09.11.2014 in Ruit

Hinweis: März/April müssen zusammen gebucht werden.
Ebenso Oktober/November.

BILDUNGSORTE/-EINRICHTUNGEN

LANDESSPORTSCHULE ALBSTADT



Vogelsangstraße 21
72461 Albstadt
Tel.: 07432/9821-0
Fax: 07432/9821-16
E-Mail: landessportschule@lssa.de

LANDESSPORTSCHULE RUIT



Kirchheimer Straße 125
73760 Ostfildern
Tel.: 0711/3484-0
Fax: 0711/3484-147
E-Mail: info@sportschuleruit.de

SPORT- UND BILDUNGSZENTRUM BARTHOLOMÄ



Zum Turnerheim 27
73566 Bartholomä
Tel.: 07173/9707-0
Fax: 07173/9707-200
E-Mail: info@sbz-bartholomae.de

JUFA SPORTHOTEL WANGEN/ALLGÄU



Max-Fischer Straße 4
88239 Wangen im Allgäu
Tel.: 07522/916800
Fax: 07522/80246
E-Mail: wangen@jufa.eu

Anmeldung Modullehrgang /Grund- oder Abschlusslehrgang

Übungsleiter C „Sport mit Älteren“

Absender:

Name/Verein:

Straße:

PLZ, Ort:

Tel:

(Für Rückfragen telefonisch tagsüber erreichbar.)

Bitte beachten Sie:

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.

Einzelzimmerwünsche sind nur in wenigen Ausnahmen gegen Zuzahlung möglich!

Bitte mit
Postkarten-
gebühr
freimachen

Antwort

(bitte veranstaltenden Fachverband eintragen)

Verband

Straße

PLZ Ort



! Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn eine Erteilung eines Bankeinzugs über den vollen Betrag vorliegt.

Ich bin einverstanden, dass der Rechnungsbetrag in Höhe von € _____ von meinem/unserem (Vereins-)Konto abgebucht wird. Die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen unter www.wisb.de, Rubrik „Aus- und Fortbildung/Unsere Angebote/Hinweise zur Anmeldung“ habe ich gelesen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift zu Anmeldung an.

Lehrgangstitel:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Wohnort:

Telefon (tagsüber):

Geburtsdatum:

E-Mail:

Verein:

Tätigkeit im Sportverein:

Datum/Unterschrift Teilnehmer:

Unterschrift/Stempel des entsendenden Vereins
(bei Lizenzausbildung erforderlich)

Konto-Inhaber/Verein

Name der Bank

Konto-Nr.

BLZ

IBAN

BIC

Ort, Datum

Rechtsverbindliche Unterschrift

! Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn eine Erteilung eines Bankeinzugs über den vollen Betrag vorliegt.

Ich bin einverstanden, dass der Rechnungsbetrag in Höhe von € _____ von meinem/unserem (Vereins-)Konto abgebucht wird. Die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen unter www.wlsb.de, Rubrik „Aus- und Fortbildung/Unserre Angebote/Hinweise zur Anmeldung“ habe ich gelesen und erkenne Sie mit meiner Unterschrift zu Anmeldung an.

Lehrgangstitel:

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (tagsüber): _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Verein: _____

Tätigkeit im Sportverein: _____

Datum/Unterschrift Teilnehmer: _____

Unterschrift/Stempel des entsendenden Vereins
(bei Lizenzausbildung erforderlich)

Konto-Inhaber/Verein _____

Name der Bank _____

Konto-Nr. _____

BLZ _____

IBAN _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Rechtsverbindliche Unterschrift _____

Anmeldung Modullehrgang /Grund- oder Abschlusslehrgang Übungsleiter C „Sport mit Älteren“

Absender: _____

Name/Verein: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel: _____
(Für Rückfragen telefonisch tagsüber erreichbar.)

Bitte beachten Sie:

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer.

Einzelzimmerwünsche sind nur in wenigen Ausnahmen gegen Zuzahlung möglich!

Bitte mit
Postkarten-
gebühr
freimachen

Antwort

(bitte veranstaltenden Fachverband eintragen)

Verband _____

Straße _____

PLZ Ort _____