

Württembergischer



Landessportbund e.V.

SPORT MIT ÄLTEREN

Übungsleiter C
„Sport mit Älteren“
Ausbildungsreihe
2011/2012




aktiv
älter werden



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 wohl gemerkt. 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.

Sportkurse 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 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
WLSB-Vizepräsidentin
Sportentwicklung

Prof. Paul Hempfer
WLSB-Vizepräsident
Bildung

„Sport mit Älteren“	4
Wissenswertes	5
Ansprechpartner bei den Fachverbänden	6
Struktur der Ausbildung	8
Die Modullehrgänge der Fachverbände	11
Vorstellung der einzelnen Module	12
Die besondere Weiterbildung	42
Überblick der Sportstätten	45
Anmeldeformular	47

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@starzmann.com

(Stand: November 2011)

Die Älteren für den Sport gewinnen

Der demographische Wandel ist in vollem Gange. Jedes Jahr wächst der Anteil der Älteren im Land. Daran wird sich auch in den nächsten Jahrzehnten nichts ändern. Die Verschiebungen in der Bevölkerungsstruktur gehen einher mit Veränderungen in der Lebenseinstellung. Die Menschen werden zwar immer älter, fühlen sich aber immer länger jung und wollen sich auch dementsprechend betätigen. Das wirft die Frage auf: Wie kann man möglichst gesund alt werden?

Sport und insbesondere Sport im Verein liefert Antworten auf diese Frage. Denn durch Sport und Bewegung im Verein

- ▶ 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.

Um es in einem Satz auf den Punkt zu bringen: Sport und Bewegung im Verein steigern die Lebensfreude und Lebensqualität im Alter.

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 flexiblen Strukturen und hoher Qualität lässt sich diese Altersgruppe für den Sport im Verein gewinnen.

Die Angebote sollten die Motive dieser Zielgruppe zum Sport treiben ansprechen:

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

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

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 bei den zuständigen Fachverbänden an. Gerne können Sie sich auch im Internet anmelden, ebenfalls bei den einzelnen Fachverbänden. Ein ausführliches Einladungsschreiben mit den notwendigen Informationen erhalten Sie etwa zwei Wochen vor der Veranstaltung.

• Welche Voraussetzungen muss ich für die Ausbildung mitbringen?

Die einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem dem WLSB zugehörigen Sportverein.

• 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 einem Modullehrgang einsteigen. Dieser wird Ihnen im Rahmen der Ausbildungsreihe dann anerkannt. Allerdings sollten Sie dann unbedingt am nächsten Grundlehrgang teilnehmen, damit Sie innerhalb eines Jahres alle für die Lizenz notwendigen Inhalte absolvieren.

• 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.

• 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.

• Wie viele Theorieseminare dürfen während der Ausbildung belegt werden?

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

• 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.

Württembergischer Landessportbund (WLSB)

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

Ansprechpartner für allgemeine Fragen:

Andy Biesinger
E-Mail: andy.biesinger@wlsb.de
Tel.: 0711/28077-176

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

Schachverband Württemberg

Geschäftsstelle
Panoramastr. 4
89604 Allmendingen
Tel.: 07391/8387
Fax: 01805/06033873943

Ansprechpartner:

Walter Pungartnik
Tannenweg 15
71665 Vahingen/Enz
E-Mail: w.pungartnik@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

Ansprechpartner:

Peter Keller
E-Mail: peter.keller@online-ssv.de

Schwäbischer Turnerbund

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

Ansprechpartner:

Markus Rieger
E-Mail: rieger@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@ttvwh.de

Ansprechpartner:

Ullrich Schermaul

Württembergischer Fußballverband

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

Ansprechpartner:

Florian Frenz

Württembergischer Judoverband

Geschäftsstelle
Postfach 1842
71308 Waiblingen
Tel.: 07151/51973
Fax: 07151/562644
E-Mail: info@wvjv.de

Ansprechpartner:

Sieghard Weiß

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.: 0711/980680
Fax: 0711/9806850
E-Mail: info@wtb-tennis.de

Ansprechpartner:

Hans-Jürgen Mergner

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

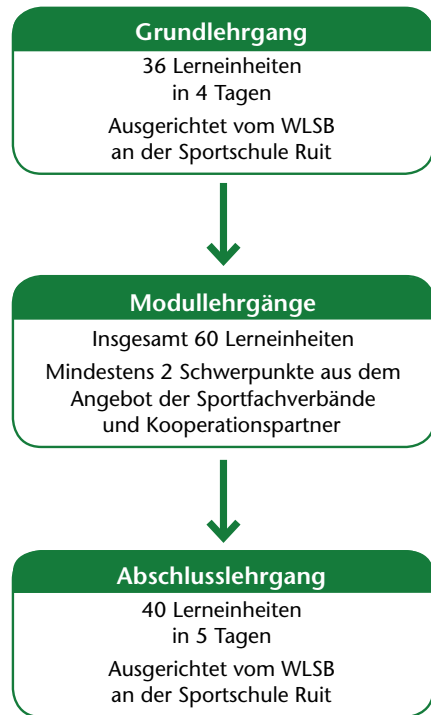
Ansprechpartnerin:

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

Bei Fragen, Unklarheiten oder Wünschen dürfen Sie gerne mit dem jeweiligen Ansprechpartner in Kontakt treten.

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.



Grundlehrgang:

Der 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.

Modullehrgänge:

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) und „Radsport mit Älteren“ 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.

Abschlusslehrgang:

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. Um die Lizenz Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ zu erhalten, müssen die Teilnehmer eine Übungsstunde als Lehrprobe halten. Anhand dieser Lernerfolgskontrolle zeigen sie, dass sie das Erlernte beherrschen und einsetzen können.

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 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

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

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.

Die Partner des WLSB

Württembergischer Landessportbund e.V.



Der Württembergische Landessportbund e.V. (WLSB) ist die Dachorganisation des Sports in Württemberg mit heute über 2 Millionen Mitgliedern in 5.726 Vereinen, 61 Mitgliedsverbänden und 24 Sportkreisen – das sind unsere Aufgabenbereiche:

- ◊ **Aus- und Fortbildung**
von Übungs- und Jugendleitern sowie Vereinsführungskräften
- ◊ **Fördermittel und Zuschüsse**
für Übungsleiter, Sportstätten und -geräte sowie Kooperation Schule/Verein
- ◊ **Sportentwicklung in Vereinen und Kommunen**
vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen und Nachfrage
- ◊ **Service und Beratung**
für Vereine, Verbände und Kommunen
- ◊ **Gesundheit und Fitness**
im und durch Vereinssport
- ◊ **Qualifizierung von Vereinsmitgliedern**
durch themenbezogene Veranstaltungen und Infoseminare
- ◊ **Kinder und Jugendliche**
Projekte, Kampagnen, Zuschüsse



Die Württembergische Sportjugend (WSJ) ist die Jugendorganisation des WLSB. Sie ist ein vom Land Baden-Württemberg anerkannter freier Träger der außerschulischen Jugendarbeit und Jugendbildung.



Gemeinsame Unterstützung des Sports in Württemberg



Die Modullehrgänge der Fachverbände

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: n. n.

Bildungsstätte/Ort: n. n.

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

Schach lernen & miteinander spielen

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 Verein ein Schachangebot sowie weitere Spielangebote einrichten möchten.

Ausbildungsziele:

Näherbringen der Sport- und Spielart Schach sowie weiter Spielangebote und Kennenlernen ihres Potenzials für Ältere im Bezug auf geistige Fitness, Konzentration, Spiel und Geselligkeit sowie Spaß in einer Gruppe. Wichtiges Hauptmotiv, speziell für Älter: „Wer seinen Geist nicht fordert, lässt ihn verkümmern.“

Ausbildungsinhalte:

- Warum Schach spielen?
- Sachliche Voraussetzungen
- Personelle Voraussetzungen
- Wie man Schach spielt
- Spiel- und Turnierformen, sowie andere taktische Spielangebote.

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SVW-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 100,- €

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Schachverband Württemberg
Walter Pungartnik
Tannenweg 15
71665 Vaihingen/Enz

Nordic Skiing „Aktive Generation“**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 Skilanglaufkurse für ältere Menschen anbieten wollen.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der altersspezifischen Besonderheiten beim Skilanglauf.

Ausbildungsinhalte:

- Erarbeitung einer altersgemäßen Skilanglauf-Technik und eines geeigneten Lehrweges dazu
- Möglichkeiten von Skilanglauf im Hinblick auf Fitness und Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Natur- und Erlebnischarakter
- Besonderheiten, positive Auswirkungen, Gefährdungen und Risiken von Skilanglauf bei älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Skilanglauf

Teilnahmegebühr: 120,- €

Bildungsstätte/Ort: Balderschwang

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

Ski alpin „Aktive Generation“**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 Skikurse und Skiausfahrten für ältere Menschen anbieten möchten.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der altersspezifischen Besonderheiten beim alpinen Skifahren.

Ausbildungsinhalte:

- Erarbeitung einer altersgemäßen Fahrweise, schonendes komfortables Fahren, und geeignete Lehrwege dazu
- Erarbeiten einer ökonomischen und kraftsparenden Fahrweise
- Möglichkeiten von Skifahren im Hinblick auf Fitness und Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Natur- und Erlebnischarakter
- Besonderheiten, positive Auswirkungen, Gefährdungen und Risiken des alpinen Skifahrens bei älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Ski Alpin

Teilnahmegebühr: 100,- € zuzüglich Liftkosten

Bildungsstätte/Ort: Oberstdorf

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

Nordic Walking „Aktive Generation“

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 Nordic Walking-Kurse für ältere Menschen anbieten möchten.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der altersspezifischen Besonderheiten beim Nordic Walking

Ausbildungsinhalte:

- Erarbeitung einer altersgemäßen Nordic-Walking-Technik und geeignete Lehrwege dazu
- Möglichkeiten von Nordic Walking im Hinblick auf Fitness und Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Natur- und Erlebnischarakter
- Besonderheiten, positive Auswirkungen, Gefährdungen und Risiken von Nordic Walking bei älteren Menschen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: SSV-Lehrteam Skilanglauf

Teilnahmegebühr: n.n.

Bildungsstätte/Ort: Isny

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

Gesund alt 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 im Bereich Ältere Kurse anbieten wollen. Mit den Kursen sollen untrainierte Menschen in der zweiten Lebenshälfte oder solche, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, erreicht werden, um sie für richtige, regelmäßige und lebenslange Bewegung zu gewinnen und so die Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Ausbildungsinhalte:

- Körperliche Veränderungen im Alter
- Altersbedingte Entwicklungen des neuromuskulären Systems
- Netzwerke/Kooperationen im Bereich Senioren
- Balance – Dehnung – Leistung – Kraft
- „Fünf Esslinger“ – das Programm für lebenslange Fitness zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen nach Dr. Martin Runge
- Lokomotorisches Assessment (Test zur Messung der Mobilität)

In Kooperation mit der Aerpah-Klinik, Esslingen-Kennenburg

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: STB Lehrteam

Teilnahmegebühr: 75,- €
72,50 € für GYMCARD-Inhaber

Bei schriftlicher Anmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 € an.

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

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

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 Fitnessstraining 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,- € (Teil 1 und 2 zusammen)

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

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-Tailfingen

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

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

Leitung: Tanzlehrteam

Teilnahmegebühr: 85,- €

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

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

Hinweise: 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: 20 LE

Leitung: Tanzlehrteam

Teilnahmegebühr: 85,- €

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

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

Hinweise: 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:

Die demographische Entwicklung stellt neue Herausforderungen u.a. an Sportvereine und damit auch an Tischtennisabteilungen und deren Trainer. Ziel dieses Modullehrgangs ist es deshalb interessierten Trainern Infos und Tipps zu geben für das Training mit Erwachsenen- bzw. Freizeitsportgruppen der Generation 50+.

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: 70,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

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:

- Aufwärmen und Gymnastik mit Ball
- Vielseitige Sportstunden für Ältere
- Spiele mit Gefühl und Geschick
- Bewegung, Spiel und Sport unter Berücksichtigung der altersbedingten Veränderungen
- Gehirnjogging mit Bällen

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

Bildungsstätte/Ort: Akademie des Württembergischen Sports
„Haus Waltersbühl“ in Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9
70174 Stuttgart

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:

- BallKoRobics
- Futsal
- Tschoukball
- Rückengerechtes Training
- Cheerleading für jung und alt
- und vieles mehr

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

Bildungsstätte/Ort: Akademie des Württembergischen Sports
„Haus Waltersbühl“ in Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9
70174 Stuttgart

Wohlfühlen mit Sport

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 Übungsleiter von Freizeit- oder Seniorensportgruppen, interessierte Sportler und Abteilungsleiter.

Ausbildungsziele:

Kennenlernen der verschiedenen Bereiche, die zum Wohlfühlen beitragen können. Herausarbeiten der Möglichkeiten der verschiedenen Bereiche im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität bei älteren Menschen.

Ausbildungsinhalte:

- Informationen zum Thema Wellness
- Fit Mix
- Mit allen Sinnen genießen
- Walking für Anfänger
- Fußreflexzonenmassage
- Pilates
- Einschlaf tipps
- Ernährung und Lebensweise zum Thema Wasser

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: wfv-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

Bildungsstätte/Ort: Akademie des Württembergischen Sports
„Haus Waltersbühl“ in Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9
70174 Stuttgart

Sport ein Leben lang

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,- €

Bildungsstätte/Ort: Akademie des Württembergischen Sports
„Haus Waltersbühl“ in Wangen/Allgäu

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
wfv-Geschäftsstelle
Goethestraße 9
70174 Stuttgart

Tai Chi Chuan – Thai 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:

Die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform „Tai Chi Chuan – Thai Chi Qigong“ dient zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Teilnehmer lernen diese alte chinesische Kunst als eine Form der funktionellen Gymnastik im Hinblick auf Ältere kennen.

Ausbildungsinhalte:

Diese Bewegungsform dient dazu,

- Körper und Geist zu stärken,
- in Harmonie zu meditieren,
- körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken oder sich davon zu befreien,
- sanfte, fließende, langsame Bewegungen zu erfahren.

Weiterhin vermittelt die Ausbildung:

- Geschichtlicher Hintergrund
- Techniken des DO-IN
- Grundübungen und Bewegungsabläufe
- Erarbeiten von kleinen Kreisen
- Kreise und Formen zum Vortrag bringen.

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WJV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 130,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

Grundlehrgang zum Lauf-/WalkingTREFF-Betreuer (Modul 1 oder 2, 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 Laufschiene 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 Laufschiene und die jeweiligen Beobachtungsschwerpunkte
- Feedback und Motivation

Ausbildungsumfang: 16 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

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

Aufbaulehrgang zum LaufTREFF-Betreuer 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,- €

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

Aufbaulehrgang zum LaufTREFF-Betreuer 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,- €

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

Weiterbildung zum Lauf-/Walking/ Nordic Walking-TREFF-Leiter (Modul 1, Teil 2)

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

alle, die gerne einen Lauf-, Walking- und Nordic Walkingtreff aufbauen und leiten 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 lernen Grundsätze der Planung und Organisation eines Treffs kennen und diskutieren die jeweiligen Vor- und Nachteile. Die Teilnehmer lernen die Verbandsstruktur kennen und können mögliche Wege der Zusammenarbeit darstellen. Die Teilnehmer reflektieren notwendige Kompetenzen einer Leitungskraft und erweitern diese im Zusammenhang mit Standardsituationen und Anforderungen. Die Teilnehmer lernen verschiedene Möglichkeiten der Außendarstellung des Treffs kennen und diskutieren die jeweiligen Vorteile. Die Teilnehmer können mögliche Formen der Kooperation mit anderen Institutionen und Verbänden anhand von Beispielen benennen.

Ausbildungsinhalte:

- Planung von Laufstrecken und –dauer
- Gruppeneinteilung / Gruppenzusammensetzung und Einsatz von Betreuern
- Verbandsstruktur und Möglichkeiten der Zusammenarbeit
- Versicherungsschutz
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Motivation von Teilnehmern und Betreuern
- Kompetenzen einer Leitungskraft
- Kooperationsmöglichkeiten

Ausbildungsumfang: 10 LE

Leitung: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 99,- €

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

Aufbaulehrgang zum Walking- und Nordic WalkingTREFF-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 Walking-Einheit 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,- €

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

Leiter „Senioren Breitensport“ (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: WLV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 80,- €

Bildungsstätte/Ort: Fessler-Mühle, Sersheim
Anmeldung: Schriftlich mit Formular an den
Württembergischen Leichtathletik-Verband
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

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 Breitensport-orientiertes 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 Einschlagsspiele 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 „Best ager“ und die „Silver generation“
- Attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder

Ausbildungsvoraussetzungen:

- Keine/wenig tennisspezifischen Voraussetzungen notwendig
- Hohes Maß der 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

Umgang mit Musik – Bewegungsfolgen entwickeln

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 unterschiedlichen Qualitäten von Musik und Geräten, TN können Musiken auszählen und eine Idee in den Rahmen einer Bewegungsfolge mit Musik umsetzen.

Ausbildungsinhalte:

Schritt für Schritt werden die Werkzeuge erarbeitet, die für eine Bewegungsfolge wichtig sind: Rhythmik, Gerätequalitäten, Musikqualitäten, Umgang mit Stolpersteinen. Vortrag und Diskussion zum Thema Alter und Bewegung.

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: Johanna Stolze, DRK - Lehrbeauftragte

Teilnahmegebühr: 97,50 € bei Anmeldung über Ihren Verein

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit und DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Voraussetzung: Grundlehrgang Bewegung und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe

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: Anne Axler, DRK - Lehrbeauftragte

Teilnahmegebühr: 97,50 € bei Anmeldung über Ihren Verein

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt und
DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Anmeldung: Schriftlich mit Formular an die
DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

Voraussetzung: Grundlehrgang Bewegung und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe

50+ „aktiv auf dem Rad“

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.

Außerdem sollen interessierte Betreuer und Übungsleiter, die ein Fitness- und Seniorenorientiertes Sportangebot mit dem Fahrrad im Verein umsetzen möchten, angesprochen werden.

Ausbildungsziele:

Fähigkeiten und Angebote, das Fahrrad als Sportgerät des ganzjährigen Fitness- und Gesundheitssports, auch bis ins hohe Alter einzusetzen. Vermittlung von Möglichkeiten sowohl trainingsmethodisch als auch durch den Einsatz spezieller Materialien und Geräte das Fahrrad einer älter werdenden Personengruppe nutzbar zu machen.

Ausbildungsinhalte:

- Tourenplanung
- Risiken berücksichtigende Trainingsmethodik für Senioren
- das Fahrrad als Sportgerät für Ältere (E-Bike)
- Freizeitsportliche Angebote selbst gestalten

Ausbildungsumfang: 20 LE

Leitung: WRSV-Lehrteam

Teilnahmegebühr: 60,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

Auf Schusters Rappen

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

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

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Gesundheitstraining im Freien für 50 plus! 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 Wanderungen (Halbtages- bis Tageswanderungen) in der Theorie und Praxis (Walkingschuhe bzw. feste, eingelaufene Halbschuhe erforderlich), Grundlagen zur Steuerung Herz-Kreislauf wirksamer Belastungsformen sowie Hinweise zu sportgerechter Ernährung.

Ausbildungsumfang: 20 LE für ÜL-Lizenz C,

Teilnahmezertifikat für nicht lizenzierte Personen.

Leitung:

WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam und Referenten

Teilnahmegebühr:

75,- € (evtl. zusätzlich kleiner Betrag für Verkehrsmittel)

Bildungsstätte/Ort:

Landessportschule Albstadt

Anmeldung:

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

Mit Rad und Tat

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

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

Ausbildungsinhalte/-Ziele:

Gesundheitstraining auf dem Rad für fit gebliebene 50 plus! 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 den Einstieg zur Planung und Umsetzung von Radtouren (Halbtages- bis Tagestouren) in der Theorie und Praxis sowie Informationen / Beratung über das Sportgerät Fahrrad (bei Teilnahme an dem Lehrgang ist es erforderlich das eigene Fahrrad / Tourenrad, die entsprechende Funktionskleidung und einen Helm mitzubringen).

Ausbildungsumfang: 20 LE für ÜL-Lizenz C,
Teilnahmezertifikat für nicht lizenzierte Personen.

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam und Referenten

Teilnahmegebühr: 75,- €

Bildungsstätte/Ort: Sportschule Ruit

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

Gesund, fit. Alt?

Kreative Vereinsangebote für die Generation 50plus

Teilnehmer-/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

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

Ausbildungsziele:

In diesem Strategieseminar steht nicht die Sportpraxis, sondern die Organisation von spezifischen Angeboten für die Zielgruppe „Ältere“ im Mittelpunkt. Anhand guter Beispiele aus der Praxis wird aufgezeigt, wie man mit dieser Zielgruppe 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: Elvira Menzer-Haasis und Andy Biesinger

Teilnahmegebühr: 75,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

Die besondere Weiterbildung für Übungsleiter und Trainer

Eine besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahme bietet der WLSB 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 aufgeführte Weiterbildungsmaßnahme, die 40 LE umfasst, anmelden.

Nach Absolvieren der Lehrgangsmassnahme werden die Lizenzen der Teilnehmer für den Schwerpunkt „Ältere“ umgeschrieben. Alle Teilnehmer erhalten zusätzlich ein Zertifikat.

Sport in der Natur

Teilnehmer/Teilnahmevoraussetzung/Zielgruppe:

Vorzugsweise Personen mit seit längerer Zeit 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 Herz-Kreislauftrainings 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 gezielter 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)

Leitung: WLSB-Lehrteam: Ernst Dadam, Lutz Jung und Referenten

Teilnahmegebühr: 90,- €

Bildungsstätte/Ort: Landessportschule Albstadt

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

Fitness und Gesundheit für Ältere

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 Fitness und Gesundheit für Ältere Kurse anbieten möchten.

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

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

Hotel Walthersbühl Wangen/Allgäu



Max-Fischer Straße 4
88239 Wangen im Allgäu
Tel.: 07522/916800
Fax: 07522/80246
E-Mail: hotel-waltersbuehl@t-online.de

STIFTUNG

DES WÜRTTEMBERGISCHEN LANDESPORTBUNDS

Gemeinsam für den Sport



www.wlsb-sportstiftung.de

Spendenkonto: 128 276 300

Bankleitzahl: 600 700 70

Deutsche Bank

Anmeldung zum Modullehrgang 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

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)

! 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.

Konto-Inhaber/Verein

Konto-Nr.

Name der Bank

BLZ

Ort, Datum

Rechtsverbindliche Unterschrift

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)

! 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.

Konto-Inhaber/Verein

Konto-Nr.

Name der Bank

BLZ

Ort, Datum

Rechtsverbindliche Unterschrift



Anmeldung zum Modullehrgang 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