

SPORT MIT ÄLTEREN

Sport mit Älteren



Schon heute ist jeder vierte Baden-Württemberger über 60 Jahre alt. In der Zukunft wird dieser Anteil weiter steigen. Der demographische Wandel ist also in vollem Gange.

Die Mitglieder von heute sind die Senioren von morgen.



Auch der Vereinssport muss auf diese Entwicklung reagieren, indem er den Sport mit Älteren noch stärker in den Fokus rückt.

Dazu brauchen die Vereine ein passendes, auf diese Altersgruppe abgestimmtes Sportprogramm, das von speziell geschulten Übungsleitern umgesetzt wird. Denn sie kennen die Besonderheiten, Möglichkeiten und Grenzen beim Sport mit Älteren.



ÜLC „Sport mit Älteren“:
Mach es zu (D)einem
Projekt Ruhestand!

Konzept und Ziele

Die Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ folgt einem ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Ansatz. Die Fähigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmer im Umgang mit Älteren stehen dabei im Mittelpunkt.

Die angehenden Übungsleiter erwerben in der Ausbildung nicht nur die fachlichen Qualifikationen, die für das Anleiten von älteren Menschen im Sport notwendig sind. Sie werden auch vorbereitet auf die altersspezifischen Besonderheiten und wie der Sportverein genutzt werden kann, um soziale Kontakte zu knüpfen.

Besonderen Wert legt die Ausbildung deshalb auf die Vermittlung von

- ▶ **Sozialkompetenz:** Umgang mit Menschen
- ▶ **Selbstkompetenz:** Einschätzung des eigenen Handelns
- ▶ **Vermittlungskompetenz:** Lehren und Lernen
- ▶ **Fachkompetenz:** Gesundheitsorientierte Trainingslehre, spezielle sportpraktische Angebote, etc.



Das Konzept der Ausbildung zum Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ wird vom Württembergischen Landessportbund e.V. in Kooperation mit mehreren Sportfachverbänden umgesetzt. Die Grundlehrgänge und Abschlusslehrgänge führt der WLSB durch. Die verschiedenen Modullehrgänge werden von den jeweiligen Sportfachverbänden angeboten.

Grundlehrgang:

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.

Modullehrgänge:

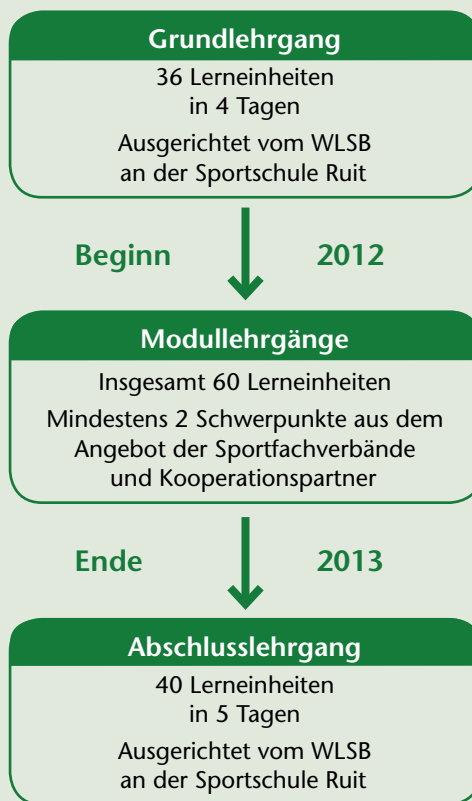
Aus den Modullehrgängen der Fachverbände wählen die Teilnehmer mind. zwei fachliche Schwerpunkte, zum Beispiel „Tai Chi Chuan“ beim Württembergischen Judoverband (20 LE), „Mit Spaß und Ball ins hohe Alter“ des Württembergischen Fußballverbandes (20 LE) und „Radsport mit Älteren“ des Württembergischen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

Abschlusslehrgang:

Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen aus der 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.



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.



Weitere Informationen zum „Sport mit Älteren“ finden Sie auf der Internetseite www.wlsb.de. Natürlich können Sie sich mit Ihren Fragen auch direkt an den WLSB wenden.

Ihr Ansprechpartner für den Bereich Sport mit Älteren beim WLSB:

Andy Biesinger
Referent im Geschäftsbereich
Sport und Gesellschaft
Tel.: 0711/28077-176
E-Mail: andy.biesinger@wlsb.de



Beteiligte Fachverbände:

- Baden-Württembergischer Gewichtheberverband
- Baden-Württembergischer Golfverband
- Schachverband Württemberg
- Schwäbischer Skiverband
- Schwäbischer Turnerbund
- Schwimmverband Württemberg
- Tanzsportverband Baden-Württemberg
- Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern
- Württembergischer Fußballverband
- Württembergischer Judoverband
- Württembergischer Leichtathletikverband
- Württembergischer Radsportverband
- Württembergischer Tennis-Bund

Weitere Kooperationspartner:

- Deutsches Rotes Kreuz – Landesverband Baden-Württemberg
- Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen