



Sport bildet.

Aus- und Fortbildungsangebote

des Landessportbundes Sachsen
und der Sportjugend Sachsen

2017

**Sport
jugend**
Sachsen

Landes
**sport
bund**
Sachsen



Jetzt scannen
und mehr
erfahren



ARAG. Auf ins Leben.

Sicher aufgestellt – mit unserem Sport-Vereinsschutz

Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Europas größter Sportversicherer bieten wir weitreichenden Schutz für Ihr Vereinsinventar – zum Beispiel in Sporthalle, Vereinsgebäude und auf Fahrten zu Vereinszwecken.
Einfach unschlagbar!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de



So nur bei
der ARAG

Inhalt

1. Jahresübersicht der Lehrgangstermine 2017	4
2. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen/der Sportjugend Sachsen	6
3. Ansprechpartner Aus- und Fortbildung	8
4. Der Weg zum Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter/Vereinsmanager	9
5. Strukturschema Aus- und Fortbildung	11
6. Ausbildungen 1. Lizenzstufe	12
6.1 Sport- und Gruppenhelferausbildung für 14- bis 17-Jährige (Grundlehrgang)	12
6.2 Grundlehrgang sportartübergreifend	13
6.3 Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport	13
6.4 Übungsleiter-C-Lizenzwochenende für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport	14
6.5 Aufbaulehrgang sportartübergreifend	14
6.6 Übungsleiter C – Breitensport, Profil Kinder und Jugendliche	15
6.7 Übungsleiter C – Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere	16
6.8 Übungsleiter C – Fitness/Kraftsport	17
17	
7. Ausbildungen 2. Lizenzstufe	18
7.1 Übungsleiter B – Sport in der Prävention	18
7.1.1 Basismodul	18
7.1.2 Übungsleiter B – Sport in der Prävention, Profil: Präventives Gesundheitstraining für Kinder	19
7.1.3 Übungsleiter B – Sport in der Prävention, Profil: Präventives Gesundheitstraining für Erw./Ältere	21
7.1.4 Übungsleiter B – Sport in der Prävention, Profil/Indikation „Herz-Kreislauf-System“	23
7.1.5 Übungsleiter B – Sport in der Prävention, Profil/Indikation „Stütz- und Bewegungssystem“	25
7.1.6 Übungsleiter B – Sport in der Prävention, Profil/Indikation „Stressbewältigung/Entspannung“	31
8. Aus- und Fortbildung im Vereins-/Sportmanagement	34
8.1 Vereinsmanager C	34
8.2 Vereinsmanager B	35
8.3 Weiterbildungen im Vereins- und Sportmanagement	36
9. Lizenzverlängerungen, Weiterbildungen, Workshops	38
9.1 Lizenzverlängerung: Übungsleiter C/B	38
9.2 DOSB-Ausbilderzertifikat	40
9.3 Bildungsangebote durch das Projekt „Im Sport verein(t) für Demokratie“	41
10. Anmeldung (Formular)	42



Impressum

Herausgeber: Landessportbund Sachsen,
Sportjugend Sachsen,
Goyastr. 2d, 04105 Leipzig

Redaktion: Hans-Joachim Gleß, Tom Seifert, Linda Kirst, Jochen A. Meyer

Layout: Ute Schletter

Druck: Saxoprint, Dresden

Auflage: 1.000 Exemplare, 2016

1. Jahresübersicht der Lehrgangstermine 2017

Zeitraum	SJ/LG	Lehrgänge	Ort	Seite
Januar				
20. - 22.01.	LG 01	Übungsleiter C - Grundlehrgang Teil A	Werdau	13
20. - 22.01.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 1	Werdau	34
Februar (13.02. - 24.02. Winterferien)				
04.02.	LG 03	Übungsleiter B - Faszienworkshop	Dresden	26
10. - 12.02.	LG 01	Übungsleiter C - Grundlehrgang Teil B	Werdau	13
10. - 12.02.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 2	Werdau	34
20. - 24.02.	SJ 01	Aufbaulehrgang Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten	Werdau	13
25. - 26.02.	LG 04	Übungsleiter B - Qigong im Gesundheitssport	Werdau	31
25.02.	LG 05	Übungsleiter B - Funktionelles Zirkeltraining/Pezziball	Dresden	26
24. - 26.02.	SJ 02	Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit DLRG	Rabenberg	38
März				
03. - 05.03.	LG 06	Übungsleiter B - Basismodul 1	Werdau	18
03. - 05.03.	LG 07	Übungsleiter C - Aufbaulehrgang, Teil A	Werdau	14
10. - 12.03.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 3	Werdau	34
10. - 12.03.	LG 09	Übungsleiter B - Gesunder Rücken	Werdau	26
10. - 12.03.	LG 10	Übungsleiter B - Aquafitness für Erwachsene/Ältere	Rabenberg	24
17. - 19.03.	LG 07	Übungsleiter C - Aufbaulehrgang, Teil B	Werdau	14
17. - 19.03.	LG 11	Übungsleiter B - Faszienfitness	Werdau	28
18. - 19.03.		Übungsleiter B - Bewegungsraum Wasser - Aquafitness, Kooperation mit SSV	Uni Leipzig	23
24. - 26.03.	LG 12	Übungsleiter B - Basic Groupfitness (Kraft)	Werdau	27
24. - 26.03.	SJ 03	Übungsleiter B - Bewegungsförderung für 3- bis 6-Jährige	Werdau	19
31.03. - 02.04.	LG 13	Übungsleiter C - Erwachsene/Ältere, Teil 1	Werdau	16
31.03. - 02.04.	SJ 04	Multiplikatoren Ausbildung „Starke Kinder im Sport“ (Kinderschutz)	Werdau	38
31.03. - 02.04.	SJ 05	Übungsleiter C - Kinder/Jugendliche, Teil 1	Werdau	15
April (13.04. - 21.04. Osterferien)				
01.04.	LG 14	Übungsleiter B - Funktionelles Kräftigen mit dem Theraband	BSV AOK Leipzig	21
07. - 09.04.	LG 15	Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport, Teil 1	Rabenberg	17
07. - 09.04.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 4	Werdau	34
07. - 09.04.	SJ 06	Lizenzwochenende Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport	Werdau	14
08.04.	LG 16	Übungsleiter B - Workouts (und BBP) kreativ gestalten	BSV AOK Leipzig	27
08. - 09.04.		Übungsleiter B - Bewegungsraum Wasser - Aqua In, Kooperation mit SSV	Uni Leipzig	23
21. - 23.04.	LG 17	Vereinsmanager B - Marketing im Sportverein	Werdau	35
21. - 23.04.	LG 18	WB Vereinsmanager C/B - Sponsoring für kleine bis mittelgroße Sportvereine	Werdau	36
22.04.	LG 19	Übungsleiter B - Funktionsgymnastik Kompakt	Dresden	21
28. - 30.04.	LG 15	Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport, Teil 2	Rabenberg	17
28. - 30.04.	LG 13	Übungsleiter C - Erwachsene/Ältere, Teil 2	Werdau	16
28. - 30.04.	SJ 05	Übungsleiter C - Kinder/Jugendliche, Teil 2	Werdau	15
Mai (25.05. Christi Himmelfahrt)				
05. - 07.05.	LG 20	Übungsleiter B - Yoga im Gesundheitssport	Werdau	31
05. - 07.05.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 5	Werdau	34
12. - 14.05.	LG 21	Übungsleiter B - Pilates Basics	Werdau	27
19. - 21.05.	LG 15	Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport, Teil 3	Rabenberg	17
19. - 21.05.	LG 13	Übungsleiter C - Erwachsene/Ältere, Teil 3	Werdau	17
19. - 21.05.	SJ 05	Übungsleiter C - Kinder/Jugendliche, Teil 3	Werdau	16
26. - 28.05.	LG 22	Übungsleiter B - Basic Groupfitness (Cardio)	Werdau	24
Juni (05.06. Pfingstmontag, 26.06. - 04.08. Sommerferien)				
16. - 18.06.	LG 15	Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport, Teil 4	Rabenberg	17
16. - 18.06.	LG 23	Übungsleiter B - Cardio Laufcoach	Rabenberg	25
23. - 25.06.	LG 24	Übungsleiter B - Basismodul 2	Werdau	18
23. - 25.06.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 6	Werdau	34
23. - 25.06.	LG 25	Übungsleiter B - 360° Fitness (Funktionelles Bodyweight Training)	Werdau	28
26. - 30.06.	SJ 07	Sport- und Gruppenhelferausbildung	Werdau	12
30.06. - 02.07.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 1 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
30.06. - 02.07.	LG 15	Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport, Teil 5	Rabenberg	17

Zeitraum	SJ/LG	Lehrgänge	Ort	Seite
Juli (26.06. - 04.08. Sommerferien)				
14. - 16.07.	LG 27	WB Übungsleiter, „Hula“ - Hawaiianischer Tanz	Werdau	39
14. - 16.07.	LG 28	Vereinsmanager C/B - Social Media im Sport	Werdau	37
August				
04. - 06.08.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 2 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
04. - 06.08.	LG 29	Übungsleiter B - Hui Chung Gong	Werdau	32
04. - 06.08.	SJ 08	Übungsleiter B - Spieleworkshop	Werdau	19
18. - 20.08.	LG 30	WB Übungsleiter, Kick and Shape	Werdau	38
25. - 27.08.	LG 31	Übungsleiter B - Aktiv und entspannt	Werdau	33
25. - 27.08.	SJ 09	Übungsleiter B - Fitness- und Athletiktraining	Werdau	19
September				
01. - 03.09.	LG 32	Vereinsmanager B - Führung	Werdau	35
01. - 03.09.	LG 33	Übungsleiter B - Outdoor Fitness - Functional Training	Werdau	25
01. - 03.09.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 3 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
08. - 10.09.		DOSB-Ausbilderzertifikat, Modul 1 - Methoden der Erwachsenenbildung	Bad Blankenburg	40
15. - 17.09.	LG 34	Übungsleiter B - Herz-Kreislauf Training INDOOR/Fitnesstests	Werdau	25
15. - 17.09.	LG 35	Übungsleiter B - Basismodul 3	Werdau	18
16.09.	LG 36	Übungsleiter B - Körperschule/Körperwahrnehmung	BSV AOK Leipzig	22
22. - 24.09.	LG 37	Vereinsmanager B - Steuern/Haushaltswesen	Werdau	35
22. - 24.09.	LG 38	Übungsleiter B - Faszienfitness	Werdau	28
Oktober (02.10. - 14.10. Herbstferien)				
06. - 08.10.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 4 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
06. - 08.10.	LG 39	Übungsleiter B - Progressive Muskelrelaxation	Werdau	33
09. - 13.10.	SJ 10	Übungsleiter C - Aufbaulehrgang Sport- und Gruppenhelfer	Werdau	13
20. - 22.10.		DOSB-Ausbilderzertifikat, Modul 2 - Konfliktmanagement	Bad Blankenburg	40
20. - 22.10.	LG 40	Übungsleiter B - Tanz Dich fit (50+)	Werdau	22
21.10.	LG 38	Übungsleiter B - Rücken-/Wirbelsäulengymnastik als Highlight	BSV AOK Leipzig	29
27. - 29.10.	LG 42	Übungsleiter B - Aquafitness für Erwachsene/Ältere	Rabenberg	24
November (22.11. Buß- und Betttag)				
03. - 05.11.	LG 43	Übungsleiter B - Modernes Rückentraining	Werdau	29
03. - 05.11.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 5 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
08. - 09.11.	LG 44	Vereinsmanager B/A, Lizenzverlängerung	Werdau	37
11.11.	LG 45	Übungsleiter B - Abwechslungsreiche Fitnessprogramme für Senioren	BSV AOK Leipzig	22
17. - 19.11.	SJ 11	Übungsleiter B - Kinderyoga - Yogakinder	Rabenberg	20
17. - 19.11.	SJ 12	Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit DLRG	Rabenberg	38
17. - 19.11.	LG 46	Vereinsmanager B - Vereinsrecht - Haftung Vorstand	Werdau	35
17. - 19.11.	LG 47	WB Übungsleiter, Cardiotraining trifft Kraft (Tabata & Co.)	Werdau	39
18.11.	LG 48	Übungsleiter B - Koordination/Propriorezeptives Training - Sturzprophylaxe	BSV AOK Leipzig	22
25.11.	LG 49	WB Übungsleiter, Kleine Spiele und Spielformen im Gesundheitssport	BSV AOK Leipzig	40
24. - 26.11.	SJ 13	Lizenzwochenende Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport	Werdau	14
Dezember (ab 23.12. - 02.01. Weihnachtsferien)				
01. - 03.12.	SJ 14	Übungsleiter B - Psychomotorik und Entspannung für Kinder	Rabenberg	20
01. - 03.12.	LG 50	WB Vereinsmanager C - Steuern/Recht	Werdau	37
01. - 03.12.	LG 51	Übungsleiter B - Flexibilität u. Leistungsfähigkeit mit Blackroll und Propriomed	Werdau	30
02.12.	LG 52	Übungsleiter B - Funkt. GL-Training im Fitness- u. Gesundheitssport	Dresden	29
02.12.	LG 53	Übungsleiter B - Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport	BSV AOK Leipzig	30
08. - 10.12.	LG 54	Übungsleiter B - Fitness- und Gesundheitstraining mit Kleingeräten	Werdau	31
15. - 17.12.	LG 26	Vereinsmanager C, Teil 6 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	34
15. - 17.12.	LG 56	Vereinsmanager B - Managerfitness/Stressabbau/Führung	Werdau	36

2. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen und der Sportjugend Sachsen

Die folgenden AGB gelten für die Buchung und Abwicklung der Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen/der Sportjugend Sachsen soweit nicht ausdrücklich in der Ausschreibung für die jeweilige Bildungsveranstaltung etwas anderes bestimmt ist.

1. Teilnahmebedingungen

- Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen steht allen Mitgliedern des Landessportbundes Sachsen offen. Nichtmitglieder werden bei noch vorhandener Kapazität zugelassen.
- Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, sofern nicht anders ausgewiesen. Für die Ausbildung von Führungs- und Verwaltungskräften (Vereinsmanager) ist ein Mindestalter von 18 Jahren vorausgesetzt.
- Übungsleiter-, Vereinsmanager- oder Jugendleiterlizenzen werden nur an Vereinsmitglieder ausgestellt. Außerdem werden für alle Teilnehmer, die nicht Mitglied in einem Sportverein des organisierten Sports sind, erhöhte Teilnehmergebühren verlangt.

2. Anmeldeverfahren

- Anmeldungen sollten möglichst online unter www.sport-fuer-sachsen.de (Rubrik „Bildung – Online Anmeldung“) oder mit dem in der Aus- und Fortbildungsbroschüre enthaltenen Anmeldeformular erfolgen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und ist verbindlich angemeldet.
- Die Höhe der Teilnahmegebühren sind den Lehrgangsausschreibungen zu entnehmen.
- Es werden keine telefonischen, sondern ausschließlich schriftliche Anmeldungen (Online-Anmeldung, E-Mail, Fax, Post) berücksichtigt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Online Anmeldungen.
- Sind alle Plätze des Lehrgangs belegt, erfolgt ein Eintrag auf die Warteliste. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer eine schriftliche Mitteilung. Eine verbindliche Teilnahme kann jedoch erst nach Freiwerden eines Lehrgangplatzes zugesagt werden.
- Anmeldeschluss ist in der Regel 6 Wochen vor Lehrgangsbeginn. Nachmeldungen sind auf Anfrage möglich.
- Weitere Informationen werden vier bis fünf Wochen vor Lehrgangsbeginn zugesandt.
- Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer ein, dass Name, Telefonnummer und/oder E-Mail und Sportverein des Teilnehmers in einer Teilnehmerliste erscheinen.

3. Teilnehmerzahl/Ausfall

Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen ist berechtigt, die Bildungsveranstaltung abzusagen, wenn dringende, sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Die Veranstaltung kann ferner abgesagt werden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen bis 6 Wochen vor Lehrgangsbeginn nicht erreicht wird. Im Fall der kurzfristigen Absage durch den Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen werden dem Teilnehmer die bereits gezahlten Teilnahmegebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche des Teilnehmers können nicht berücksichtigt werden. Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen ist berechtigt, Bildungsveranstaltungen räumlich zu verlegen und/oder einen anderen Termin ersatzweise zu benennen.

4. Rücktritt/Abmeldung/Regress

Der Teilnehmer kann kostenfrei von der Bildungsveranstaltung zurücktreten, wenn er bis 42 Tage vor Beginn der Veranstaltung seinen Rücktritt schriftlich erklärt. Für den Rücktritt des Teilnehmers zu einem späteren Zeitpunkt gelten folgende Bedingungen:

Bei Bildungsveranstaltungen sind bei einem Rücktritt

- ab dem 41. Tag vor Veranstaltungsbeginn 20 Euro pro Teilnehmertag
- ab dem 13. Tag vor Veranstaltungsbeginn 30 Euro pro Teilnehmertag

als Stornierungskosten zu zahlen. Maßgeblicher Zeitpunkt zur Fristwahrung ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim Landessportbund Sachsen/der Sportjugend Sachsen.

Von einer Rücktrittszahlung wird ferner abgesehen, wenn der Teilnehmer erkrankt ist. Zum Nachweis darüber ist dem Landessportbund Sachsen/der Sportjugend Sachsen eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.

Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen behält sich vor, im Falle von Teilnehmern, die trotz Mahnung ihre Teilnahme- bzw. Rücktrittsgebühr nicht bezahlen, die Gerichtsbarkeit einzuschalten.

5. Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Einzelzimmer (sofern vorhanden) sind gegen Aufpreis möglich.

6. Versicherungsschutz

Alle Mitglieder von Sportvereinen des Landessportbundes Sachsen sind im Rahmen der Sportversicherung mit der ARAG-Sportversicherung während der Lehrgänge versichert. Für persönliche Gegenstände übernimmt der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen keine Haftung.

7. Datenschutzhinweise

Die mit der Anmeldung durch den Landessportbund Sachsen erhobenen persönlichen Daten der Teilnehmer dienen der Organisation und Abwicklung der Bildungsveranstaltungen. Die Daten werden insbesondere zur Ausstellung der Lizenzausweise für die Teilnehmer benötigt. Die Erhebung, Speicherung und Nutzung der Daten beim Landessportbund Sachsen erfolgt nach den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes. Der Landessportbund Sachsen verpflichtet sich, persönliche Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

8. Verwendung von Bild- und Videomaterial

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer bzw. deren Erziehungsberechtigte mit der elektronischen Speicherung von Video- und Fotoaufnahmen und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet, dem Sachsen-sport und sonstigen Publikationen einverstanden.

Ist der Teilnehmer damit nicht einverstanden, genügt der Hinweis des Teilnehmers an den Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen bzw. an die für die Bildungsveranstaltung verantwortliche Person, dass er die Weitergabe der vorgenannten Daten an weitere Teilnehmer der Bildungsveranstaltung oder die Nennung seines Namens und/oder die Abbildung seiner Person auf Fotos etc. im Zusammenhang mit der Bildungsveranstaltung nicht wünscht. Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen wird diesen Hinweis des Teilnehmers beachten.

3. Ansprechpartner des Fachbereiches Aus- und Fortbildung des Landessportbundes Sachsen



Hans-Joachim Gleß
Fachbereichsleiter
Tel.: 0341/2163161
Fax: 0341/2163189
gless@sport-fuer-sachsen.de



Linda Kirst
Sachbearbeiterin Jugendbildung
Tel.: 0341/21631-62
Fax: 0341/21631-89
kirst@sport-fuer-sachsen.de



Tom Seifert
Sachbearbeiter Bildung/Lizenzwesen
Tel.: 0341/21631-63
Fax: 0341/21631-89
seifert@sport-fuer-sachsen.de

Anschrift:
Goyastr 2d, 04105 Leipzig

Partner:

Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen

Marienallee 14 b
01099 Dresden
Tel.: 0351/8009973
Fax: 0351/8009926
info@bw-lsbs.de

BSV AOK Leipzig

Anton-Bruckner-Allee 1
04229 Leipzig
Tel.: 0341/49260000
Fax: 0341/49260001
info@bsv-aok.de

Sportpark Rabenberg

08359 Breitenbrunn
Tel.: 037756/1710
Fax: 037756/171555
kontakt@sportpark-rabenberg.de

Sportschule Werdau im Sportpark Rabenberg

An der Sportschule 1
08412 Werdau
Tel.: 03761/18180
Fax : 03761/1818245
kontakt@sportschule-werdau.de

Sportpension Dresden

Marienallee 14b
01099 Dresden
Tel. 0351/8009971
kontakt@sportpension-dresden.de

4. Der Weg zum Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter/Vereinsmanager

Im Bereich der Ausbildung im Sport gibt es ein mehrstufiges Lizenzsystem (1. Lizenzstufe C, 2. Lizenzstufe B, 3. Lizenzstufe A) sowie eine Vorstufenqualifikation.

Im Bereich der Vorstufenqualifikation bildet die Sportjugend Sachsen die Sport- und Gruppenhelfer (32-35 Lerneinheiten – LE) aus, die bei erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „sportartübergreifender Grundlehrgang“ ausgestellt bekommen. Voraussetzung für den Erwerb einer sportartübergreifenden Lizenz Übungsleiter C – Breitensport der 1. Lizenzstufe ist ein Erste-Hilfe-Nachweis (9 LE) sowie die Teilnahme am Grundlehrgang sportartübergreifend (32 LE). Die Ausbildung des sportartübergreifenden Grundlehrgangs wird mehrheitlich über die Stadt- und Kreissportbünde abgesichert.

An den Grundlehrgang schließt sich ein Aufbaulehrgang sportartübergreifend (32 LE) an. Im Aufbaulehrgang werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die zur Gestaltung von sportartübergreifenden Übungsangeboten im Sinne einer zielorientierten Gesundheitsförderung, unabhängig von Alter und Geschlecht, dienen.

Zum Erwerb der Lizenz Übungsleiter C – Breitensport kann der Teilnehmer im Anschluss an den Aufbaulehrgang entweder das Profil Kinder/Jugendliche oder das Profil Erwachsene/Ältere mit jeweils 60 LE wählen. Für erfolgreich ausgebildete Sport- und Gruppenhelfer in der Vorstufenqualifizierung besteht nun auch die Möglichkeit, über den Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten und einem dazugehörigen Übungsleiter-C-Lizenzwochenende die Ausbildung der 1. Lizenzstufe mit dem Profil Kinder/Jugendliche abzuschließen. Zusätzlich zu diesen Ausbildungen bietet der Landessportbund Sachsen (LSB) noch eine kompakte Ausbildung zum Übungsleiter C – Fitness/Kraftsport (90 LE) im Sportpark Rabenberg an. Bei dieser Ausbildung wird der Grundlehrgang vorausgesetzt!

Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B – Sport in der Prävention der 2. Lizenzstufe mit insgesamt 60 LE strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils.

Neu ist die Einweisung in die Masterprogramme. Für alle Übungsleiter, die eine Gütesiegel-/ZPP-Zertifizierung anstreben, wird die Einweisung Pflichtbestandteil der Lizenzausbildung sein. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die neue DOSB-Plattform „Sport pro Gesundheit“.

Der Landessportbund Sachsen bietet folgende fünf Profile an: Präventives Gesundheitstraining für Kinder, Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere, Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung

1 Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz



Die Ausbildung Übungsleiter B – Sport in der Prävention qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung in benannten unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Der Ausbildungsgang baut auf die in der 1. Lizenzstufe (Voraussetzung!) erworbenen Kenntnisse auf.

Die Sportjugend Sachsen bietet für die Qualifizierung für die Kinder- und Jugendarbeit die Ausbildung zum Jugendmanager (1. Lizenzstufe) an. Voraussetzung für den Erwerb der Lizenz ist die Teilnahme an Grund- und Aufbaulehrgang des Übungsleiters C – Breitensport. Die Jugendleiterausbildung umfasst 120 LE. Eine Anerkennung einzelner Ausbildungsabschnitte für Sport- und Gruppenhelfer (Vorstufenqualifizierung) ist möglich. Teilnehmer, die bereits im Besitz einer Übungsleiterlizenz sind, können ebenfalls verkürzt (nur noch drei Lehrgänge) ausgebildet werden (ohne Besuch des Grund- und Aufbaulehrgangs).

Die Vereinsmanagerausbildung dient der fachlichen Qualifizierung von Führungs- und Verwaltungskräften in Sportvereinen, Kreis- und Stadtsportbünden sowie Fachverbänden. Die Ausbildung Vereinsmanager C (VMC) 1. Lizenzstufe umfasst 120 Lerneinheiten (6 Lehrgänge). Im Anschluss kann der Vereinsmanager B (VMB) 2. Lizenzstufe mit 60 LE erworben werden. Es werden die Aufgabenfelder Führung, Sportanlagenbetriebslehre, Recht, Finanzierung/Steuern



sowie Kommunikation/Führungstraining in Modulen vertieft. Zum Erreichen der Lizenz müssen von den angebotenen Modulen vier Abschnitte belegt werden. Darüber hinaus können die Einzellehrgänge zur Verlängerung der Vereinsmanagerlizenzen C und B besucht werden. Zu diesen Veranstaltungen können auch Personen teilnehmen, die Interesse an ausgewählten Themen haben. Es sollten aber Grundkenntnisse vorhanden sein.

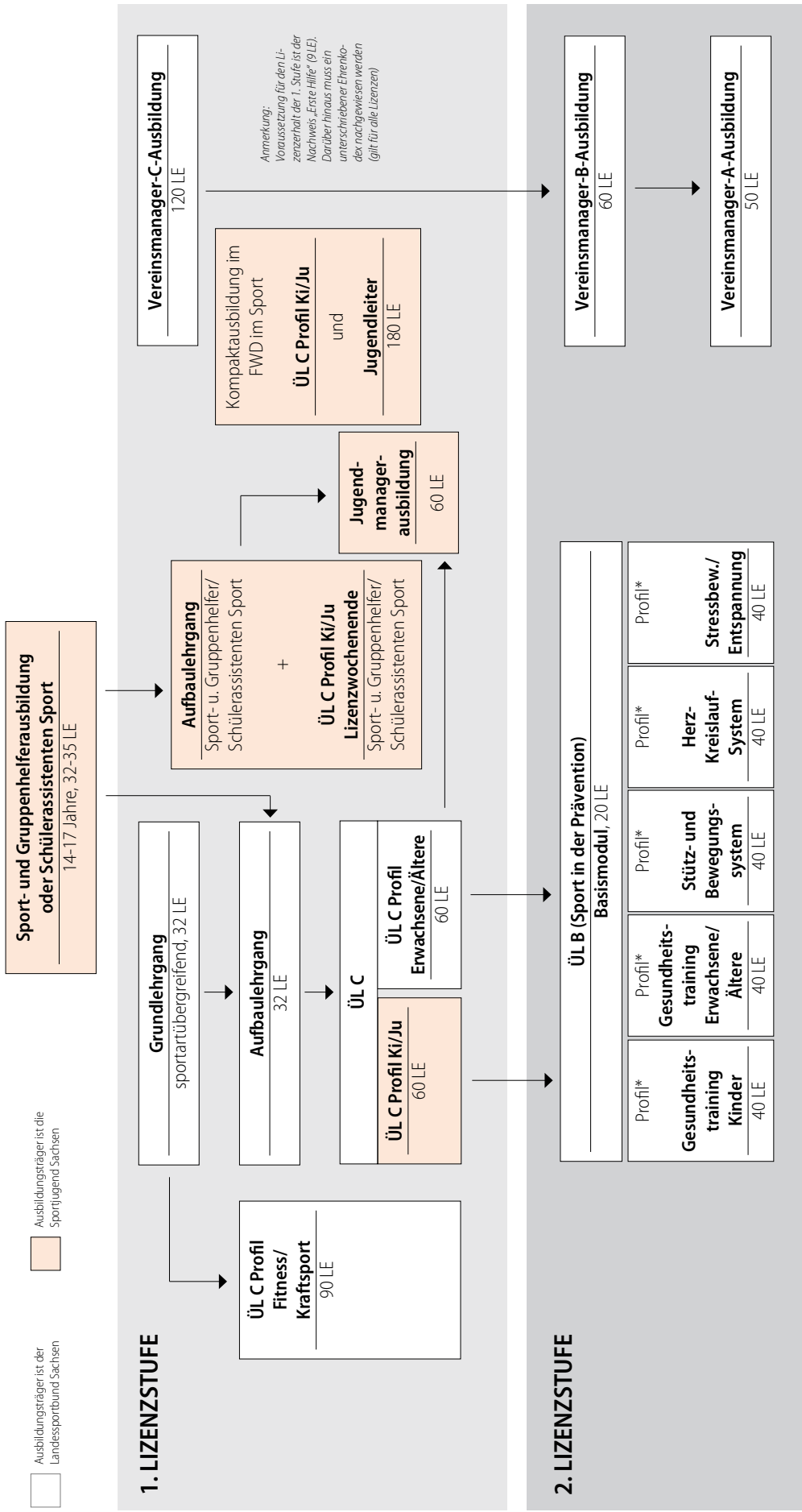
Im Bereich des Sportmanagements kann man sich auch bis in die 3. Lizenzstufe qualifizieren. Der Landessportbund Sachsen bietet hierzu die Ausbildung Vereinsmanager A (Landeslizenz) und entsprechende Lizenzverlängerungen an, die in Kooperation mit der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig angeboten werden.

Die Trainerausbildung obliegt ausschließlich den Landesfachverbänden in den jeweiligen Sportarten. Die Mehrzahl der Fachverbände erkennt den Grundlehrgang sportartübergreifend (32 LE) als Einstiegsqualifizierung an.

Lizenzvergabe: Eine Lizenz kann nur ausgestellt werden, wenn die vollständige Ausbildung absolviert ist. Der Zeitraum der Ausbildung sollte zwei Jahre nicht überschreiten. Für Übungsleiter und Trainer muss ein gültiger Erste-Hilfe-Nachweis (9 LE) nachgewiesen werden.

Für den Erhalt der Lizenz ist darüber hinaus (gilt für alle Lizenzarten) ein unterschriebener Ehrenkodex Pflicht. Diesen finden Sie unter www.sport-fuer-sachsen.de (Für Mitglieder/Downloads/Übungsleiter Mustervertrag öffnen/Mustervertrag und Ehrenkodex).

Strukturschema Ausbildungen des Landessportbundes Sachsen und der Sportjugend Sachsen



Profil ÜL B: Herzkreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung und Entspannung

6. Ausbildungen 1. Lizenzstufe

1. Lizenzstufe 120 LE *Voraussetzung für ÜL C, Trainer C und Jugendleiter ist der Besitz einer gültigen Erste Hilfe Ausbildung 9 LE	Übungsleiter C* Breitensport sportartübergreifend Profile: - Kinder/Jugendliche - Erwachsene/Ältere - Fitness/Kraftsport	Trainer C* Breitensport (Sportart)	Trainer C* Leistungssport (Sportart)	Jugendmanager
	Grundlehrgang sportartübergreifend 32 LE			

6.1 Sport- und Gruppenhelfer (Grundlehrgang für 14-17-Jährige)

Gemeinsam mit Übungsleitern und Trainern gestalten Sport- und Gruppenhelfer die Sportangebote für Kinder und Jugendliche. Sie nehmen Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen Trends ein und berücksichtigen somit die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen.

Die Tätigkeitsfelder von Sport- und Gruppenhelfern liegen in der sportlichen und kulturellen Arbeit, im Management der Jugendarbeit und in der Interessenvertretung der Kinder und Jugendlichen. Der Fokus liegt auf der Mitarbeit im Bereich des Sports. Sie unterstützen die Übungsleiter, Trainer und Jugendleiter bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Praxisstunden im Sport und bei außersportlichen/kulturellen Aktivitäten. Solche Aktivitäten sind u. a. gesellige Spiele/Spielnachmittage, Feste aller Art, Wanderungen, Rallyes, Ausflüge, Tanzen, Singen, Theaterspiel, Musizieren, Werken und Gestalten und einiges mehr.

Die Sport- und Gruppenhelferausbildung gibt Anregungen für eine moderne und abwechslungsreiche praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Es werden Kenntnisse der allgemeinen Jugendarbeit vermittelt, sowie zahlreiche sportpraktische Angebote unterbreitet.

Inhalte:	motorische Entwicklungsphasen Lebensalltag und Wertvorstellungen von Kindern und Jugendlichen Beteiligung und Mitbestimmung im Verein Gruppe und Gruppendynamik Veranstaltungsorganisation Kleine Spiele Staffelspiele New Games Trendsportarten Projektarbeit sowie alle Inhalte des sportartübergreifenden Grundlehrgangs
Zielgruppe:	14- bis 17-jährige Jugendliche aus Sportvereinen, die bereits in Trainingsgruppen mithelfen bzw. die sich schon an der Vereinsjugendarbeit aktiv beteiligen oder Lust haben künftig mitzuarbeiten
Termin:	26.06. – 30.06. (in den Sommerferien)
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	160 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 07
Referenten:	Steffen Buschmann, Susann Fritzsche
Hinweise:	Eine Anrechnung von Themen bei einer Weiterführung der Ausbildung zum Übungsleiter oder Jugendleiter kann erfolgen. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs das Zertifikat „Grundlehrgang – sportartübergreifend“ ausgestellt.

6.2 Grundlehrgang sportartübergreifend

Der Grundlehrgang sportartübergreifend bildet den ersten Baustein in der Ausbildung von Übungsleitern C und Trainern C der 1. Lizenzstufe. Das Anliegen des Grundlehrgangs ist es, elementare Grundlagen der Strukturen und Aufgaben des Sports in Deutschland sowie des sportlichen Übens und Trainierens zu vermitteln, welche als Basis für weiterführende Lehrgänge sowohl im sportartübergreifenden als auch sportartspezifischen Bereich (Anerkennung durch Landesfachverbände) in Sachsen Zustimmung finden.

Inhalt:	Übersicht und Informationen zur Sportselbstverwaltung in Bezug zur öffentlichen Sportverwaltung (Deutscher Olympischer Sportbund, Landessportbund Sachsen, Fachverbände, Verein/Abteilung, Bundesregierung, Landesregierung Grundlagen des Vereinsrechts Aufbau- und Ablauforganisation des organisierten Sports in Sachsen Sportförderung in Sachsen Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Übungsleiters Kindeswohlgefährdung Sportversicherung (ARAG) des Landessportbundes Sachsen Aufbau einer Übungs- und Trainingseinheit (Theorie/Praxis) pädagogische Führung von Übungs- und Trainingsgruppen Grundlagen der Sportmedizin (Sportanatomie) Trainingslehre Sport und Umwelt Medikamentenmissbrauch im Sport
Termin:	Teil A 20.01. – 22.01. Teil B 10.02. – 12.02.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 01
Hinweis:	Es müssen die Teile A und B belegt werden.

6.3 Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport

Aufbauend auf der Grundlagenausbildung Sport- und Gruppenhelfer bzw. Schülerassistenten Sport werden im Aufbaulehrgang Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebots im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung für Kinder und Jugendliche vermittelt. Die praxisnahen Inhalte orientieren sich an den Bewegungs- und Spielbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen. Im Vordergrund steht die Weitergabe von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die ein Übungsleiter mitbringen muss.

Mit dem Nachweis über die Sport- und Gruppenhelferausbildung bzw. die Schülerassistenten-Sport-Ausbildung und den Aufbaulehrgang besteht in Verbindung mit der erfolgreichen Teilnahme an dem Übungsleiter-C-Lizenzwochenende die Möglichkeit des Erwerbs der Übungsleiter-C-Lizenz mit dem Profil Kinder/Jugendliche.

Inhalte:	Aufgaben eines Übungsleiters Bedeutung der Bewegung und Bewegungserziehung Aufbau von Bewegungsangeboten Sportgeräte abenteuerlich eingesetzt Parcours und Bewegungslandschaften Kindeswohlgefährdung Entspannung Körper- und Sinneswahrnehmung Funktionelle Gymnastik Grundlagen der Leichtathletik Propriozeption Umgang mit Problemkindern (Theorie/Praxis) Motorische Tests Kreisspiele Bewegungsgeschichten und -lieder Verbesserung konditioneller Fähigkeiten Extremismus und Sport Sport interkulturell Deutsches Sportabzeichen (Erwerb der Prüferlizenz)
Zielgruppe:	alle Schüler ab 16 Jahren (oder die im laufenden Jahr 16 Jahre alt werden), die die Sport- und Gruppenhelferausbildung/Schülerassistenten-Sport-Ausbildung erfolgreich absolviert haben
Termine:	20.02. – 24.02. (in den Winterferien) 09.10. – 13.10. (in den Herbstferien)
Ort:	Sportschule Werdau
Gebühr:	160 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 01 und SJ 10

- Referenten:** Lehrgangsteam
Hinweise: Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des dazugehörigen Lizenzwochenendes (SJ 06 oder SJ 13) erhalten die Teilnehmer eine Übungsleiter-C-Breitensportlizenz mit dem Profil Kinder/Jugendliche

6.4 Lizenzwochenende für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport - Übungsleiter C, Profil Kinder/Jugendliche

Das Lizenzwochenende schließt die Übungsleiterausbildung auf der 1. Lizenzstufe für Sport- und Gruppenhelfer sowie Schülerassistenten Sport ab. Im Rahmen des Lehrgangswochenendes präsentieren und verteidigen die Teilnehmer Ihr durchgeführtes Lizenzprojekt.

- Inhalt:** Vorstellung der Lizenzprojekte | Grundlagen der Kommunikation | Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein | Grundlagen des Präsentierens/Gestaltens von Präsentationen
Termin: 07.04. – 09.04.
 24.11. – 26.11.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 110 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: SJ 06/SJ 13
Referenten: Lehrgangsteam

6.5 Aufbaulehrgang sportartübergreifend

1. Lizenzstufe 120 LE

*Voraussetzung für ÜL C, Trainer C und Jugendleiter ist der Besitz einer gültigen Erste-Hilfe-Ausbildung 9 LE

Übungsleiter C*

(Breitensport) sportartübergreifend

Profile:

- Kinder/Jugendliche (60 LE)
- Erwachsene/Ältere (60 LE)
- Fitness/Kraftsport (90 LE) – ohne Aufbaulehrgang!



Aufbaulehrgang sportartübergreifend 32 LE



Grundlehrgang sportartübergreifend 32 LE

Aufbauend auf den vermittelten Fähigkeiten und Kenntnissen des Grundlehrgangs werden im Aufbaulehrgang Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebots, unabhängig vom Alter im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung in Verbindung mit Freude an der körperlichen Bewegung, vermittelt. Der Aufbaulehrgang ist deshalb sehr vielseitig angelegt und bildet einen weiteren wichtigen Baustein auf dem Weg zur Übungsleiter-C-Lizenz. Voraussetzung zur Teilnahme an dieser Ausbildung ist die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang.

Inhalt:	Grundlagen der Spiele (Geschichte, Struktur, Theorie der Spiele; Kleine Spiele in Theorie und Praxis) Das Deutsche Sportabzeichen (Erwerb der Prüferlizenz) Grundlagen der Leichtathletik Planung, Organisation, Durchführung von (Breiten-)Sportveranstaltungen Funktionelle Gymnastik Fit für die Vielfalt Diskriminierung im Sport
Termin:	Teil A 03.03. – 05.03. Teil B 17.03. – 19.03.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 07
Referenten:	Lehrgangsteam
Hinweis:	Es müssen die Teile A und B belegt werden!

6.6 Übungsleiter C – Breitensport, Profil Kinder/Jugendliche

Den Übungsleitern C – Breitensport mit dem Profil Kinder und Jugendliche werden insbesondere Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, die sich an den Bewegungs- und Spielbedürfnissen sowie an den Bewegungserfahrungen der Kinder und Jugendlichen orientieren. Sie werden befähigt, zeitgemäße pädagogische und didaktisch-methodische Erkenntnisse der Bewegungserziehung und Sozialpädagogik alters- und sachgerecht in die Praxis umzusetzen. Die Teilnehmer lernen die Angebote so zu gestalten, dass sie vielfältige Bewegungserfahrungen und -erlebnisse ermöglichen und dabei entwicklungsphysiologische, sportmedizinische und sportpsychologische Erkenntnisse berücksichtigen, um Kinder und Jugendliche beim Aufbau einer stabilen, harmonischen Persönlichkeit zu unterstützen.

Die Lehrgänge können einzeln belegt werden. Die Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang sowie am Aufbaulehrgang ist Voraussetzung für die Teilnahme am Profil Kinder/Jugendliche. Nur der Besuch aller drei Lehrgänge sowie die erfolgreiche Absolvierung des Grund- und Aufbaulehrgangs führen zum Erhalt der Übungsleiter-C-Lizenz Kinder/Jugendliche.

Teil 1 Gestaltungsgrundlagen für den Sport mit Kindern und Jugendlichen

Inhalt:	Kennenlernspiele Aufgaben und Anforderungen eines Übungsleiters Analyse der Lebenssituation von Kinder und Jugendlichen Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten Bedeutung der Bewegungserziehung Aufbau von Bewegungsangeboten für Kinder Sportgeräte abenteuerlich einsetzen Parcours und Bewegungslandschaften Aufsichts- und Sorgfaltspflicht im Überblick Kinderschutz im Sportverein Klärung von Grundbegriffen: Entwicklung, Sozialisation, Lernen, Entwicklungsstufen/-phasen Entspannung und Körperwahrnehmung
Termin:	31.03. – 02.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110,00 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 05, Teil 1
Referenten:	Referententeam

Teil 2 Bewegung, Spiel und Sport im Vor- und Grundschulalter

Inhalt:	Erwärmungsspiele Entwicklungsbesonderheiten, Grundlagen motorischer Tests Methodische Reihen Hilfestellung, Fehlerkorrektur Belastungsgestaltung Rückenfitness und Haltungsförderung Kreisspiele Bewegungsgeschichten und -lieder Zusammenarbeit mit Eltern, Kitas, Schulen
Termin:	28.04. – 30.04.
Ort:	Sportschule Werdau
Gebühr:	110,00 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 05, Teil 2
Referenten:	Referententeam

Teil 3 Sportliche und außersportliche Kinder- und Jugendarbeit

Inhalt:	Große Sportspiele in Variationen Umgang mit „Problemkindern“ (Theorie/Praxis) Trendsportarten Gruppe und Gruppendynamik Konfliktbearbeitung Grundlagen Kommunikation Rallyes und Geländespiele gesellige Spiele Propriozeption Variation von Trainingsübungen
Termin:	19.05. – 21.05.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110,00 Euro zzgl. 5 Euro Lizenzgebühr (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 05, Teil 3
Referenten:	Referententeam
Hinweise:	Voraussetzung für die Erteilung der Übungsleiterlizenz C (1. Lizenzstufe) – Breitensport, Profil Kinder/Jugendliche ist die Teilnahme am Grundlehrgang (32 LE) und Aufbaulehrgang (32 LE) sowie die Teilnahme an den Lehrgängen 1-3.

6.7 Übungsleiter C - Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere

Den Übungsleitern werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, Sportgruppen über die Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebotes im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung in Verbindung mit Freude an der körperlichen Bewegung zu führen. Die Ausbildung ist unter gesundheits- und fitnessorientierten Aspekten sehr vielseitig angelegt. Zur Lizenzerlangung müssen alle drei Lehrgänge belegt werden. Die Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Die erfolgreiche Absolvierung des Grund- und Aufbaulehrgangs und der drei Profillehrgänge führen zum Erhalt der Übungsleiter-C-Lizenz Erwachsene/Ältere.

Teil 1: Herz-Kreislauf-Training und Aerobic-Grundlagen bei Erwachsenen/Älteren

Im ersten Teil der Ausbildung steht das Herz-Kreislauftraining im Vordergrund. Ziele, Inhalte und Methoden des Herz-Kreislauf-Trainings werden theoretisch besprochen und in der Praxis geübt. Zum Beispiel wird Aerobic als abwechslungsreiche und motivierende Form des Übens kennengelernt. Dazu gehört auch die richtige Musikauswahl.

Termin:	31.03. – 02.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 13, Teil 1
Referenten:	Kristina Müller

Teil 2: Entwicklung von Kraftfähigkeiten

Bis ins hohe Alter spielt die Entwicklung der Kraftfähigkeiten eine Rolle im täglichen Trainings- und Übungsbetrieb. Die Übungsleiter bekommen einen Überblick über die Methoden des Krafttrainings vermittelt und haben die Möglichkeit, das Gelernte praktisch in kleinen Übungseinheiten umzusetzen. Das funktionelle Kräftigen steht dabei immer im Mittelpunkt, dabei kommen kleine Handgeräte zum Einsatz.

Termin:	28.04. – 30.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 13, Teil 2
Referenten:	Kristina Müller

Teil 3: Bewegung und Gesundheit

Anatomische Grundlagen des passiven und aktiven Stütz- und Bewegungssystems werden in der Theorie genauso vermittelt, wie das Wissen über Belastung/Anpassung und das muskuläre Gleichgewicht. In der Praxis werden die Teilnehmer Trainingsübungen und -methoden im Gesundheitssport zur Sicherung der muskulären Balance aber auch der Beweglichkeit kennenlernen. Grundlagen für körperliche und mentale Entspannung werden vermittelt.

Termin:	19.05. – 21.05.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 13, Teil 3
Referenten:	Kristina Müller
Hinweis:	Voraussetzung für die Ausstellung einer Übungsleiter-C-Lizenz (1. Lizenzstufe) Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere ist die Teilnahme am Grundlehrgang (32 LE) und Aufbaulehrgang (32 LE) sowie die Teilnahme an allen drei Lehrgangsteilen (LG 21).

6.8 Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport

Die Bedeutung des Fitness- und Krafttrainings spielt in unserer heutigen Gesellschaft sowohl im Breitensport, als auch im ambitionierten Leistungssport eine stetig steigende Rolle. Neben einer Vielzahl an Fitnessstudios wird im Gesundheitssport und in Sportvereinen ein ergänzendes Krafttraining zur Leistungssteigerung mit verschiedenen Zielstellungen angeboten. Die Umsetzung bedarf professionell ausgebildeter Übungsleiter mit speziellen Fachkompetenzen in diesem Bereich. Um dieser Forderung nachzukommen, bieten wir eine sportwissenschaftlich fundierte Lehre, die es dem Übungsleiter ermöglicht, trainingsmethodische, biologische und biochemische Zusammenhänge zu erkennen, Trainingseinheiten zu planen und nach Kriterien wie Belastung und Erholung zu steuern. Zusätzlich werden Inhalte, wie Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings, Gerätehandling (Freihantel- und Isolationsübungen, Langhanteltraining, Outdoorfitness), Methoden der Ausdauer- und Kraftentwicklung sowie Kenntnisse der Bewegungslehre vermittelt. Die über fünf Lehrgangswochenenden umfassende Ausbildung enthält inhaltliche Schwerpunkte, die aufeinander aufbauend zusammengestellt sind.

Termine:	Teil 1 07.04. – 09.04.: Schwerpunkt: Bedeutung von Fitness und Kraftsport im Sportkontext, Anatomische/physiologische Grundlagen, Funktionelles Krafttraining Teil 2 28.04. – 30.04.: Schwerpunkt: Biochemische Grundlagen der Energiebereitstellung, Ernährung im Sport, Organisationsformen im Krafttraining Teil 3 19.05. – 21.05.: Schwerpunkt: Trainingslehre/Trainingsmethodik – Kriterien und Gesetzmäßigkeiten der Trainingssteuerung, Biomechanische Grundlagen im Krafttraining, Langhanteltraining Teil 4 16.06. – 18.06.: Schwerpunkt: Ausdauerfähigkeit und deren Trainierbarkeit, Trainingssteuerung und -regulation durch Messverfahren, Aspekte der Bewegungslehre Teil 5 30.06. – 02.07.: Schwerpunkt: Spezielle Trainingslehre – Trainingssteuerung, -planung/ Outdoorfitness, Lernerfolgskontrolle
Ort:	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr:	115 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 15
Referenten:	Referententeam
Hinweis:	Voraussetzung für die Lizenzvergabe nach dieser Ausbildung ist die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang und ein 1. Hilfe-Nachweis.

7. Ausbildungen 2. Lizenzstufe

7.1 Übungsleiter B (Sport in der Prävention)

2. Lizenzstufe 60 LE	Übungsleiter B (Sport in der Prävention) In den Profilen: <ul style="list-style-type: none"> • Stütz- und Bewegungssystem • Herz- Kreislaufsystem • Stressbewältigung/Entspannung • Allgemeine Gesundheitsförderung 	
1. Lizenzstufe 120 LE	Übungsleiter C* (Breitensport) sportartübergreifend ↑	Trainer C (Breitensport) Trainer C (Leistungssport) ↑

Die Ausbildung Übungsleiter B (Sport in der Prävention) qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung in unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Der Ausbildungsgang baut auf die in der 1. Lizenzstufe (Voraussetzung!) erworbenen Kenntnisse auf.

Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ (2. Lizenzstufe insgesamt 60 LE) strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils. Der Landessportbund Sachsen bietet folgende fünf Profile an: Gesundheitstraining für Kinder, Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere, Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung

Neu ist die Einweisung in die Masterprogramme. Für alle Übungsleiter, die eine Gütesiegel/ZPP-Zertifizierung anstreben, wird die Einweisung Pflichtbestandteil der Lizenzausbildung sein. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die neue DOSB-Plattform „Sport pro Gesundheit“.

1 Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz (in einer Zielgruppe oder einer Indikation)

7.1.1 Basismodul

Inhalte:	Mastereinweisung/Plattform für Präventionsangebote Ziele, Aufgaben und Organisation des Sports in der Prävention Gesundheitsverständnis Motivation/Kommunikation biologische und sportmedizinische Grundlagen Gestaltung von Spiel- und Bewegungsangeboten zur Schulung von Ausdauer, Koordination funktionelle Gymnastik
Zielgruppe:	ehren- und hauptamtliche Vereinsmitarbeiter, Trainer, Übungsleiter mit einer Übungsleiter-/Trainerausbildung der 1. Lizenzstufe
Termine:	Basismodul 1: 03.03. – 05.03. LG 06 Basismodul 2: 23.06. – 25.06. LG 24 Basismodul 3: 15.09. – 17.09. LG 35
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Lehrgangsnr.: LG 06, LG 24 und LG 35
Referenten: Dr. Almut Krapf, Jan Fröhlich, Kristina Müller
Hinweis: Voraussetzung ist eine Übungsleiter-/Trainerlizenz der 1. Lizenzstufe (C-Lizenz)
Es ist nur die Teilnahme an einem Basismodul notwendig!

7.1.2 Übungsleiter B - Sport in der Prävention, Profil Gesundheitstraining für Kinder

Bewegungsförderung für 3- bis 6-Jährige

Die Veränderungen im Lebensalltag von Kindern, besonders der Mangel an natürlichen Bewegungen wie Laufen, Hüpfen, Springen führen oft zu unausgewogener Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und damit des allgemeinen Bewegungsverhaltens. In diesem Lehrgang werden an den Bedürfnissen der Kinder orientierte Bewegungsangebote mit vielen praktischen Beispielen vorgestellt. Die Spiel- und Bewegungsangebote sind für Kinder im Alter von 2 ½ bis 6 Jahren geeignet.

Inhalte: Bedeutung des Spiels und der Bewegungsförderung im Vorschulbereich | praktische Spiel- und Sportangebote zur Förderung von Wahrnehmung und Sozialverhalten | verschiedene Bewegungsformen | Entwicklung der motorischen Grundfertigkeiten | Bewegung und Rhythmik | Spielen und Bewegen mit Alltagsmaterialien/Kleingeräten

Termin: 24.03. – 26.03.

Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Lehrgangsnr.: SJ 03

Referenten: Referententeam

Hinweis: Mastereinweisung „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“

Spielworkshop

Kleine Sport- und Bewegungsspiele werden fast immer und überall gebraucht. Ob zur Erwärmung, zur Förderung spezifischer Fähigkeiten, zum Cool-Down, zum Kennenlernen oder einfach nur Spaß haben. In diesem Workshop erwarten dich viele neue und alte Spiele, Anregungen, Variationsmöglichkeiten sowie methodisch-didaktische Tipps für die Umsetzung. Mit ein wenig Kreativität lernst du dir bekannte Spiele neu aufleben zu lassen, deiner Zielgruppe und deinem räumlich-materiellen Rahmen anzupassen.

Termin: 04.08. – 06.08.

Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Lehrgangsnr.: SJ 08

Referent: Franziska Schramm

Hinweis: Mastereinweisung „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“

Fitness- und Athletiktraining

Ein zunehmend bewegungsarmes Umfeld in Schule, Ausbildung und Freizeit geht häufig mit Problemen an aktiven und passiven Strukturen des Bewegungsapparats einher. Das Training von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer kann dieser Problematik entgegen wirken. Somit geht es im ersten Teil dieses Lehrgangs um entsprechende Übungen und Grundlagen zur effektiven Gestaltung und Variation von Belastungsfaktoren, unter Berücksichtigung der Entwicklungsbesonderheiten und Alltagsbelastungen von Jugendlichen. Der zweite Teil des Lehrgangs geht der Frage nach: Was ist Functional Training? Die Teilnehmenden erwartet ein kurzer Einblick in das Training mit den „Wilden Seilen“, Medizinbällen und dem Schlingentraining. Zudem bekommen sie einen kleinen Exkurs in das Bootcamp-Training.

Termin: 25.08. – 27.08.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: SJ 09
Referent: Sebastian Kanitz
Hinweis: Die Teilnehmer sollten gute konditionelle Fähigkeiten mitbringen.

Kinderyoga - Yogakinder

Viele Pädagogen, Erzieher und auch Eltern beobachten unkonzentrierte, zappelige Kinder, die auch Schwierigkeiten in ihrer Bewegungskoordination und -ausdauer haben. Balancierübungen fallen bereits schwer und Haltungsschäden sind im Kindesalter schon nicht mehr selten. Spannungskopfschmerzen, Bauchschmerzen und andere psychosomatische Störungen und Probleme nehmen zu. Hier kann Yoga mit Entspannung und Körperübungen wunderbar helfen.

Die heutigen Kinder sind es gewohnt, ständig „unterhalten“ zu werden. Die permanente Reizüberflutung erschwert die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Darauf reagieren Kinder sehr unterschiedlich. Langeweile, Interessenlosigkeit, keine Eigeninitiative, Aggressivität oder auch Hyperaktivität können die Folge sein.

Inhalte: Was ist Yoga? | Was brauchen Kinder? | Wie Kinder von Yoga profitieren können | Yoga stärkt alle Menschen | Mit Kinder Yoga üben/Der Yoga-Unterricht | Übungen und Spiele
Sie erlernen den Aufbau einer Kinderyogastunde und bekommen viele praktische Beispiele, die Kleinen bei Lust und Laune zu halten.

Termin: 17.11. – 19.11.
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr: 115 Euro
Lehrgangsnr.: SJ 11
Referentin: Yvonne Risch

Psychomotorik und Entspannung für Kinder

Ganzheitliche Bewegungsspiele und Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, Konzentration, Koordination sowie Entspannungsfähigkeit können selbst erfahren, erlebt und in der Gestaltung von Übungsstunden mit Kindern genutzt werden. Darüber hinaus werden Übungen erlernt, welche die Kinder und Jugendlichen bei der Entwicklung von Sozialkompetenz unterstützen können.

Termin: 01.12. – 03.12.
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr: 115 Euro
Lehrgangsnr.: SJ 14
Referentin: Franziska Schramm

7.1.3 Übungsleiter B - Sport in der Prävention, Profil Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere

Funktionsgymnastik kompakt

Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und aktive Regeneration werden in dieser insbesondere auf die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen von älteren Sportlern ausgerichteten Weiterbildung im Kontext der sogenannten Funktionsgymnastik dargeboten. Dabei werden trainingsmethodische Grundlagen sowie Basiswissen aus Anatomie und Physiologie aufgefrischt und vertieft. Dieser Lehrgang bietet Anregung für abwechslungsreiche und viel-



fältige Gestaltung von Übungs- und Trainingseinheiten in denen, neben Übungs- und Programmbeispielen aus Gesundheit und Fitness, sowohl herkömmliche, als auch alternative Entspannungs- und Regenerationsmethoden vorgestellt und vermittelt werden.

Termin: 22.04.
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden Sportpension
Gebühr: 40,00 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 19
Referent: Frank Rauschenbach

Funktionelles Kräftigen mit dem Theraband

Ob Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport oder Fitnessstraining – das Theraband ist so vielseitig einsetzbar und eignet sich deshalb hervorragend als Trainingsgerät für Sportgruppen im Verein, im Fitnessstudio und in der Therapie. Dieses praxisbezogene Seminar vermittelt eine Vielzahl von Übungen (in allen Ausgangspositionen) zur Kräftigung des gesamten Körpers. Es werden auch Partner und Gruppenübungen sowie Erwärmungsmöglichkeiten mit dem Theraband aufgezeigt. Als Grundlage für die Praxis werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt und die Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität besprochen.

Termin: 01.04.
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr: 40,00 Euro
Lehrgangsnr.: LG 14
Referentin: Anett Winter

Körperschule/Körperwahrnehmung

In Sportgruppen steigt die Zahl der Teilnehmer mit psychischen Belastungen, Stress und Unausgeglichenheit. Der Kör-

per wird als Werkzeug wahrgenommen, mit dem es die Anforderungen des Alltags zu meistern gilt. Körper haben oder Körper sein? Unter dieser Fragestellung werden Möglichkeiten aufgezeigt, das Bewusstsein für den Körper zu verbessern und zu trainieren. Ziel ist dabei das Finden einer besseren inneren Balance, das Schaffen von Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten und die Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens. Die Umsetzung dieser Ziele soll durch ein kreatives Repertoire von Übungen aus dem Bereich der Entspannung, der Atmung und der Interaktion miteinander erreicht werden. Kleine Spielformen, Massagen, Dehnung und Elemente aus Tai Chi und Qigong zeigen Möglichkeiten des achtsamen Umgangs mit unserem Körper. Denn, seien wir ehrlich, er hat es verdient. Dabei sind alle eigenen Erfahrungen und Eindrücke wichtig und erwünscht, um den Lehrgang umfassend zu gestalten. Mit den vorgestellten Inhalten lassen sich gesamte Stunden gestalten, viel wichtiger ist aber, dass sie sich in altbewährte Stunden integrieren lassen. Die bewusste Arbeit mit dem Körper gewinnt in unserer reizüberfluteten Zeit mehr an Bedeutung. Die Einsatzbereiche sind vielfältig, im Bereich des Rehabilitationssports unbestritten, aber auch im Fitnessbereich bei allen Teilnehmern, die nach einem ehrlichen Ausgleich zum Alltag suchen.

Termin: 16.09.
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr: 40,00 Euro
Lehrgangsnr.: LG 36
Referent: Katharina Schütz

Tanz Dich fit (50+)

Wie kann ich als Kursleiter meinen Sportkurs in der Erwärmung, als aktive Pause oder beim Ausklang abwechslungsreich ergänzen? Kann ich mit unterschiedlichen Tänzen eine gesamte Übungsstunde gestalten? „Tanz dich fit 50+“ lässt Kalorien schmelzen, fördert die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl. Mit anspruchsvollen und gelenkfreundlichen Tänzen im Block, im Kreis oder in der Gasse vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie gemeinsam anspruchsvolle Choreographien absolvieren und wie gut sich das Tanzen auf Ihren Körper auswirkt.

Termin: 20.10. – 22.10.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 125 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung) + CD
Lehrgangsnr.: LG 40
Referentin: Silke Trzinka
Hinweis: Mastereinweisung „Präventives Gesundheitstraining“

Abwechslungsreiche Fitnessprogramme für Senioren

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Gestaltungsmöglichkeiten von Sportangeboten „50 plus“ im Bereich Muskelkräftigung, Dehnung und Fitnessgymnastik. Dabei geht der Lehrgang auf spezielle Altersbesonderheiten und Krankheitsbilder ein, welche die Belastungsgestaltung wesentlich beeinflussen. Als besondere gymnastische Form wird Aerobic für Senioren vorgestellt. Es werden Inhalte und der Aufbau einer Aerobic Stunde erarbeitet, Variationsmöglichkeiten aufgezeigt und Hilfestellung zur Erarbeitung einer kleinen Choreographie gegeben.

Termin: 11.11.
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr: 40,00 €
Lehrgangsnr.: LG 45

Koordination - Propriozeptives Training - Sturzprophylaxe

Koordination ist das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur und beinhaltet somit alle Prozesse der Bewegungskontrolle. Propriozeption oder Tiefensensibilität dient der Orientierung des Körpers im Raum durch Wahrnehmung über Stellung und Bewegung unserer Gelenke. Das propriozeptive Training bewirkt eine Verbesserung der

Gleichgewichtsfähigkeit, steigert die neuromuskuläre Reaktionsfähigkeit und dient als Sturzprophylaxe. Deshalb sollte es in keiner Übungseinheit fehlen. Wie ich dieses Training effektiv gestalte, soll Inhalt dieses Seminars sein. Die Teilnehmer lernen viele verschiedene Übungsformen des propriozeptiven Trainings (mit und ohne Kleingeräten, Training auf labilen Unterlagen, Partnerübungen, spielerische Formen) kennen. Vermittelt werden theoretische Grundlagen zur Koordination/Propriozeption, Trainingsmethodik und allgemeine didaktische Kenntnisse.

Termin: 18.11.
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr: 40,00 Euro
Lehrgangsnr.: LG 48
Referentin: Judith Jeremiasch

7.1.4 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Herz-Kreislauf-System“)

ÜL B – Prävention, Bewegungsraum Wasser – Modul 1 (in Kooperation mit dem Sächsischen Schwimmverband)

Aquafitness

Wasser bietet mit seiner positiven Wirkung auf den Körper vielfältige Möglichkeiten für gesundheitsfördernde Übungen für Menschen aller Altersgruppen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand werden gezielt genutzt für spezielle Übungen zum Konditionsaufbau, zur Kräftigung der Muskulatur und zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Auftrieb und entspannende Wirkung des Wassers helfen, Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten und die Beweglichkeit zu verbessern. Es kommen vielfältige Geräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Durch geeignete Schwimmtechniken, unterschiedlichste Bewegungsformen, spezielle Übungen mit und ohne Gerät, Nutzung des Beckenrands und vielfältige Spielformen können die Übungsstunden sehr abwechslungsreich gestaltet werden.

Inhalte: Theorie: Zielgruppenorientierte Trainingsplanung | altersgemäße Förderung koordinativer Fähigkeiten
Praxis: Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen | gesundheitsförderndes Schwimmen | Aquafitness im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand | Aquajogging

Termin: 18.03. – 19.03.
Ort: Universitäts-Schwimmhalle Leipzig, Mainzer Straße
Gebühr: 120,00 Euro (inkl. Imbiss); 60,00 Euro (für Mitglieder des Sächsischen Schwimm-Verbandes)
Referenten: Dr. Cathleen Saborowski-Baumgarten und Ute Hennig
Anmeldung: nur über Sächsischen Schwimmverband möglich - www.LSV-Sachsen.de

ÜL B – Prävention, Bewegungsraum Wasser – Modul 2 (in Kooperation mit dem Sächsischen Schwimmverband)

Aqua In®

Das Bewegungskonzept Aqua In® verbindet wirkungsvoll Elemente aus verschiedenen Wasser-Bewegungs-Programmen, wie Schwimmen, Wassergymnastik, Aquafitness und Aquajogging. Die Körperübungen werden neu strukturiert und mittels Bildtafeln veranschaulicht. Das Konzept hat das Ziel, Teilnehmer im Sinne des sportlichen Übens anzuleiten. Gleichzeitig ist Aqua In®, dem gesundheitsrelevanten Gedanken der Prävention folgend, ein durchdachtes und erprobtes Konzept, das allen Interessierten Anregung und Unterstützung zum selbstständigen Üben im Wasser gibt. Deshalb wird Aqua In® von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt. Die Zentrale Prüfstelle Prävention führt das Konzept in seiner Online-Datei als Präventionsangebot im Wasser. Für die Teilnehmer an Aqua-In®-Kursen bedeutet das, dass ihre Teilnahme an einem solchen Kurs aktiv unterstützt und bezuschusst wird. Nach erfolgreichem Abschluss der 20-stündigen Fortbildung erhalten die Teilnehmer der Ausbildung des Sächsischen Schwimm-Verbandes ein Zertifikat, das sie als Aqua-In®-Kursleiter auszeichnet und mit dem sie automatisch nach der aktuellen Fassung der Paragraphen 20 und 20a SGB V Partner der Krankenkassen für Aqua In® sind.

Inhalte:	Theorie: Inhalt und Methode des Präventionsangebotes Aqua In® Kernübungen Aqua In® Planung von Kurseinheiten Praxis: Kernübungen Schwimmen + Aquafitness, Übungsbeispiele
Termin:	08.04. – 09.04.
Ort:	Universitäts-Schwimmhalle Leipzig, Mainzer Straße
Gebühr:	170,00 Euro (inkl. Imbiss, Material und Lizenz); 110,00 Euro (für Mitglieder des Sächsischen Schwimm-Verbandes)
Referentin:	Dr. Birgit Schmid
Anmeldung:	nur über Sächsischen Schwimm-Verband möglich - www.LSV-Sachsen.de

Aquafitness Erwachsene/Ältere

Wasser und seine positive Wirkung auf den Körper und die Fitness. Durch spezielle Übungen und Spiele sowie den Einsatz verschiedener Hilfsmittel können die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit trainiert und verbessert werden. Mit den erfahrenen Aquafitness-Instruktoren, die diesen Kurs leiten, kommen aber sowohl Elemente der absoluten Entspannung im Wasser, als auch trainings- und übungsstundenrelevantes Wissen zum Tragen. Besonders auch in gestiegenem Alter ist Wasser ein sehr geeignetes Trainingsmittel, um positive Wirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat sowie auf die Anregung des Herzkreislaufsystems zu erzielen.

Inhalte:	Theorie: Zielgruppe Rahmenbedingungen Problem Musik Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen geeignete Schwimmtechniken Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand Aquajogging
Termin:	10.03. – 12.03. und 27.10. – 29.10.
Ort:	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr:	130 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 10 und LG 42
Referenten:	Jens Preussner und Ralf Voigtländer

Basic Group Fitness (Cardio)

Groupfitness-Angebote sind gefragt wie nie und sind aus den Kursplänen der Vereine nicht mehr weg zu denken. Bei Groupfitness-Kursen spielen der Übungsleiter und der Einsatz von Musik eine bedeutsame Rolle. Der Übungsleiter bestimmt den Takt, die Übungsfolgen, gibt Bewegungskorrekturen und hat zugleich eine hohe motivationale Funktion. Durch den korrekten Einsatz von Musik, verbalen und nonverbalen Anweisungen und einer abwechslungsreichen, stimmigen Bewegungsfolge bringt der Übungsleiter die Gruppe harmonisch und motiviert in Bewegung – auch ohne komplizierte Choreografien!

Das universelle Handwerkszeug sind dabei die Kenntnis von Grundsritten aus der Aerobic/Stepp-Aerobic, Musikana-tomie, eindeutige Handzeichen und verbale Anweisungen, verschiedene Kommunikationsstile und Ansprachen der Teilnehmer im Kurs sowie ein gutes Taktgefühl und Methodenwissen zum Aufbau einer Stunde. Diese Grundlagen gelten auch für alle Formen von Kräftigungskursen, z. B. BBP.

Die Übungsleiter können in diesem Lehrgang ihre methodischen Fähigkeiten beim Anleiten von Kursen mit Musik ausbauen und eine Vielzahl neuer Ideen für ihre Stunden mitnehmen.

Das LSB-Zertifikat „Groupfitness-Instructor“ kann nach 40 LE Groupfitnessausbildung (LG 12 und LG 22) verliehen werden!

Termin:	26.05. – 28.05.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 22
Referenten:	Referententeam
Hinweis:	Masterinweisung „Präventives Ausdauertraining“

Cardio-Laufcoach

Um ein optimales, wirkungsvolles und individuelles Herzkreislauf-Training zu erstellen gilt es eine Vielzahl von wichtigen Faktoren zu berücksichtigen und in Einklang zu bringen. An diesem Wochenende steht das Herz-Kreislauftraining in seiner Ganzheitlichkeit im Fokus: Anatomischen Grundlagen, das Training von Anfängern/Fortgeschrittenen, die richtige Belastungsintensität und Belastungssteuerung/ Belastungskontrolle, die Frage nach dem Energiestoffwechsel (Fettverbrennung vs. Konditionsverbesserung) und einer Vielzahl von ausgewählten praktischen Übungsbeispielen inklusive einem Exkurs zur richtigen Sportlerernährung.

Termin: 16.06. – 18.06.
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr: 115,00 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 23
Referent: Rainer Mehlhorn
Hinweis: Mastereinweisung „Präventives Ausdauertraining“

Outdoor Fitness/Functional Training

Ob Boot Camp oder Cross Fitness – gute Voraussetzungen für modernes Fitnesstraining finden sich sowohl indoor als auch outdoor. Kraft, Ausdauer und Koordination – funktionell trainieren heißt, die Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu kennen und sie mit einer entsprechenden Übungsauswahl und Intensität positiv zu beeinflussen. Entsprechend richtet sich dieser Lehrgang an alle Übungsleiter, die nur wenig Zeit für das Training aufbringen können und die zur Verfügung stehende Zeit durch maßgeschneiderte Übungsprogramme optimal nutzen wollen. Die Lehrgangsinhalte werden theoretisch dargestellt und mit vielen praktischen Beispielen für die eigenen Übungseinheiten gestützt.

Termin: 01.09. – 03.09.
Ort: Sportschule Werdau
Gebühr: 115 Euro
Lehrgangsnr.: LG 33
Referent: Referententeam

Herz-Kreislauftraining Indoor/Fitnesstests

Herzkreislauftraining ist auch Indoor kein Problem!! Ziel des Lehrganges ist es, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, um das Herzkreislaufsystem zu trainieren. Es werden Grundlagen der Trainingsphysiologie, Belastungssteuerung und methodische Aspekte beim Stundenaufbau vermittelt. Zum Einsatz kommen unter anderem Zirkeltraining und Kleine Spiele zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage Herzkreislauftrainings effektiv zu gestalten und zu steuern.

Der zweite Teil des Lehrganges legt den Schwerpunkt auf Fitnesstest. Als Übungsleiter bzw. Trainer sollte man genau über den aktuellen Stand der Leistungsfähigkeit seiner Sportler Bescheid wissen. Es werden verschiedene Tests vorgestellt, deren Auswertung zeigt, wie die Fähigkeiten nachhaltig beeinflusst werden können.

Termin: 15.09. – 17.09.
Ort: Sportschule Werdau
Gebühr: 115 Euro
Lehrgangsnr.: LG 34
Referent: Marc Heydenreich

7.1.5 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Stütz- und Bewegungssystem“)

Faszienworkshop

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen uns die Bedeutung unseres Faszienystems (Bindegewebsstrukturen) auf. Die daraus entwickelten ganzheitlichen Trainingskonzepte werden in Zukunft ein wichtiger Bestandteil vieler Bewegungsangebote und Therapieformen sein. Lernen Sie diese neuartige Trainingsform kennen und erfahren Sie, wie diese vielseitig in vorhandene Trainingskonzepte integriert werden kann. Die Arbeit mit der Faszienrolle ist dabei schon vielen bekannt und verbreitet. Doch Faszientraining ist mehr als nur Rollen. Elastische Federungen und Schwünge, spezielle Dehnungstechniken sowie sensorische Übungen steigern die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und verbessern die Körpersilhouette.

Lernen Sie in diesem Workshop:

- Anatomisch-physiologische Grundlagen unseres Faszienwesens,
- Verschiedene Trainingsprinzipien sowie eine Reihe von Übungen kennen und
- wie Sie die Trainingsprinzipien in Ihre gewohnten Übungsgruppen integrieren können.

Termin: 04.02.
Ort: Sportpension Dresden
Gebühr: 40 Euro
Lehrgangsnr.: LG 03
Referent: Sylvia Seifert

Funktionelles Zirkeltraining/flexibles Training mit dem Pezziball

Funktionelles Gymnastiktraining mit dem Pezziball und das sogenannte Zirkeltraining bzw. Kreistraining bieten viele Möglichkeiten, sowohl Fitness- und Breitensportübungseinheiten als auch sportartspezifisch und leistungsorientierte Trainingseinheiten abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten.

Inhalte: Beispielprogramme mit differenzierter Zielstellung (Stabilisation-Mobilisation, Erwärmung, Koordination, spezifische konditionelle Fähigkeiten) | Gestaltung, Vorbereitung, Organisation, Durchführung, Altersspezifik und Methodik des Zirkeltrainings (Theorie/Praxis)
Termin: 25.02.
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden
Gebühr: 40,00 Euro (inkl. Mittagessen)
Lehrgangsnr.: LG 05
Referent: Frank Rauschenbach

Gesunder Rücken, richtiges Bewegungsverhalten im Alltag und Rückentraining

In diesem Kurs werden Übungen aus der funktionellen Gymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen angeboten und Kenntnisse über die aufrechte Körperhaltung vermittelt. Darüber hinaus werden theoretische und praktische Grundlagen der „Rückenschule“ besprochen. Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten kennen, diese Kenntnisse in eine wirbelsäulengerechte sportliche Belastung umzusetzen. Vorgestellt wird ein gezieltes Übungs- und Informationsprogramm, das helfen soll, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder schon bestehenden Rückenproblemen Einhalt zu gebieten. Diagnostik und Erlernen wirbelsäulengerechter Bewegungen, auch für den Alltag, sowie ausgewählte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Einheit zu Dehnung und Entspannung sind Schwerpunkte des Programms.

Termin: 10.03. – 12.03.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 09
Referentinnen: Dr. Almut Krapf

Basic Groupfitness (Kraft)

Spaß, Zufriedenheit und Erfolg sind maßgebliche Faktoren, bei der Frage, ob unsere Mitglieder dem Sport und Verein treu bleiben. Allerdings erreichen etwa nur 10 Prozent der Sporttreibenden ihre Ziele im Krafttraining. Uns dieses liegt viel daran, diesen Prozentsatz zu erhöhen.

In diesem Kurs geht es um die Gestaltungsmöglichkeiten zur effektiven Steigerung der Kraftleistungsfähigkeit unserer Teilnehmenden. Konkret beinhaltet das: sinnvolle und dem aktuellen Wissensstand entsprechende Übungszusammenstellungen, eine physiologisch durchdachte Übungsauswahl, sowie Hinweise zur Belastungsgestaltung für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, auch unter der Berücksichtigung verschiedener Altersstufen und evtl. gesundheitlichen Einschränkungen. Dieser Kurs eignet sich für alle Übungsleiter, die Kräftigungskurse wie Bauch, Beine, Po (BBP), Gymnastik o.ä. für Teilnehmer im Alter zwischen 16 und 85 im präventiven Freizeitsport anbieten. Vorkenntnisse in diesem Bereich sind genauso wünschenswert, wie eine gute körperliche Fitness ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen. **Das LSB-Zertifikat „Groupfitness-Instructor“ kann nach 40 LE Groupfitnessausbildung (LG 12 und LG 22) verliehen werden!**

Termin:	24.03. – 26.03.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 12
Referentinnen:	Kristina Müller
Hinweis:	Mastereinweisung „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

Workouts (Bauch-Beine-Po) kreativ gestalten

Im geplanten Weiterbildungsangebot soll es um die Möglichkeiten gehen, die ein klassisches Workout bietet. Dabei werden unter Berücksichtigung trainingsmethodischer Grundlagen zum Teil bekannte Elemente aus dem Bereich Bauch-Beine-Po variiert und neu verpackt, so dass sich eine bessere Vielfalt an Übungen zusammenstellen lässt. Neben diesen altbekannten Grundlagen sollen auch neue Ideen vermittelt und gemeinsam zusammengetragen werden. Die betreffenden Bereiche des BBP stehen sicherlich im Vordergrund, allerdings sollte der Rücken, wie auch die Arme in einem guten Workout nicht zu kurz kommen. Es wird ein breiter Überblick über Trainingsmöglichkeiten für den gesamten Körper geboten. Neben typischen Übungen für die Kräftigung wird ein Einblick in die Verwendung koordinativ anspruchsvoller Aufgaben gegeben, die über die typisch rhythmische Gestaltung der Einheit hinausgehen. Das Thema Dehnung wird ebenfalls beleuchtet, es werden Informationen über den Einsatz, die Notwendigkeit und die Platzierung von Stretching gegeben. Im gegenseitigen Austausch und bei Interesse besteht die Möglichkeit, Formen der Anpassung von Übungen auf bestimmte Krankheitsbilder, bzw. auch bestimmte Altersgruppen zu erarbeiten.

Termin:	08.04.
Ort:	BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr:	40,00 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 16
Referentin:	Katharina Schütz

Pilates-Basics

Pilates ist unumstritten eines der nachhaltigsten Trends der letzten Jahre im Fitness- und Gesundheitssport. Pilates, in den 20-er Jahren des letzten Jahrhunderts als eine Form des therapeutischen Haltungsturnens entwickelt, stellt ein ganzheitliches Körpertraining dar. Es dient der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und vor allem der Verbesserung des Körpergefühls und damit der Körperbeherrschung. Pilates ist eine effektive Methode zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen, und kann somit auch einen Beitrag zur bewegungstherapeutischen Rehabilitation leisten. Ausgehend von einem kurzen Abriss zur Geschichte und Philosophie von Pilates werden die sechs Grundprinzipien erläutert, denen die Methoden des Pilatesstrainings zugrunde liegen. Im Hauptteil des Lehrgangs lernen die Teilnehmer 25 Standard-Übungen kennen, die so ausführlich erläutert und demonstriert werden, dass sie nach dem Erlernen und Üben von jedem Einzelnen anschaulich weitervermittelt werden können.

Termin: 12.05. – 14.05.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 21
Referentin: Katrin Kimuanga

360° Fitness (Funktionelles Bodyweight Training)

Die Basis für eine gute Fitness und Gesundheit sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Die einfache Ausstattung der meisten Vereinssportstätten berücksichtigend zeigen wir, wie man ohne spezielle Geräte oder Hilfsmittel ein wirksames funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht organisiert und durchführt, ohne einen der o. g. Aspekte zu vernachlässigen. Dies ist als Gruppenkurs, aber auch in Form von Zirkeltraining möglich.

Die Bedeutung der haltungsstabilisierenden Tiefenmuskulatur und des Core-Prinzips bei Fitnessübungen, die Bedeutung der Faszien bei der Kraftübertragung und beim Dehnen sowie der Einsatz funktioneller, langkettiger Übungen werden beleuchtet. Eine optimale Belastungsgestaltung durch verschiedene Intervall-Methoden wird theoretisch und praktisch vorgestellt. Dabei richten wir das Augenmerk auf unterschiedliche Trainings- und Leistungsstände von Übungsgruppen bzw. einzelner Teilnehmer und stellen dazu unterschiedliche Schwierigkeitsgrade verschiedener Übungen vor. Regenerative Entspannungstechniken runden das Programm ab. Dieser Lehrgang eignet sich für alle Übungsleiter, die Ausdauer- und Kräftigungskurse für Teilnehmer im Alter zwischen 16 und 70 im präventiven Freizeitsport anbieten. Eine gute körperliche Fitness ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen ist wünschenswert.

Termin: 23.06. – 25.06.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 120 Euro
Lehrgangsnr.: LG 25
Referentin: Sylvia Seifert
Hinweis: Mastereinweisung „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

Faszienfitness

Seit einigen Jahren sind die Faszien - unser Bindegewebe - in den Fokus der medizinischen und sportwissenschaftlichen Forschung gerückt. Dabei sind die Erkenntnisse über die Beschaffenheit und Funktion der Faszien und deren Bedeutung für Bewegung im Alltag und Sport, Wohlbefinden und Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit eines Sportlers fundamental. Gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich. Es funktioniert als Stütze und Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Ein gut trainiertes Faszien-Netz sorgt für bessere Kraftübertragung, mehr Bewegungsqualität, eine schnellere Regeneration und hilft dadurch Verletzungen der Muskulatur sowie der Sehnen und Bänder vorzubeugen und Schmerzen zu lindern. Deshalb ist das Training der Faszien unbedingtes Muss in einem ganzheitlichen Training für jede Altersgruppe. Besonders Ältere profitieren vom Faszientraining, da es nachweislich Alterssteifigkeit und Verkürzungen aufgrund von Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung vorbeugt.

Die Arbeit mit der Faszienrolle ist dabei schon vielen bekannt und verbreitet. Doch Faszientraining ist mehr als nur Rollen. Elastische Federungen und Schwünge, spezielle Dehnungstechniken sowie sensorische Übungen steigern die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und verbessern die Körpersilhouette.

Lernen Sie an diesem Wochenende:

- Anatomisch-physiologische Grundlagen unseres Fasziengewebes,
- Verschiedene Trainingsprinzipien sowie eine Reihe von Übungen kennen und
- wie Sie die Trainingsprinzipien in Ihre gewohnten Übungsgruppen integrieren können.

Termin: 17.03. – 19.03./22.-24.09.
Ort: Sportschule Werdau
Gebühr: 120 Euro
Lehrgangsnr.: LG 11, LG 38
Referentin: Sylvia Seifert



Rücken-/Wirbelsäulengymnastik als Highlight

Eine riesige Auswahl an Übungen und eine Vielzahl an Variationen perfekt und harmonisch zusammengefügt – so wird jede Rückenstunde zu einem Highlight. Vermittelt werden eine Vielfalt an Übungen mit und ohne Kleingeräten, Steigerungsmöglichkeiten, methodischer Aufbau, unterschiedliche Trainingsformen (statisch, dynamisch, Partner) und Modellstunden. Darüber hinaus werden Übungen zum Training der Stabilisatoren der Wirbelsäule mit koordinativen Anforderungen sowie Dehnübungen vorgestellt. Zwischen den vielen praktischen Inhalten werden kurz und knapp theoretische Grundlagen zum Stundenaufbau, zur Trainingsmethodik und zum Dehnen vermittelt.

Termin:	21.10.
Ort:	BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr:	40,00 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 41
Referentin:	Julia Jahn

Modernes Rückentraining

Die Wirbelsäule stellt einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts dar, welches neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung komplexe funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen als Schwerpunkt hat. Das Training für einen gesunden Rücken wird unter Berücksichtigung von Core-Stabilität, Aktivierung und Kräftigung rumpfstabilisierender Muskeln durchgeführt. Dabei kommen aber auch Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation und Entspannungsübungen sowie Informationen rund um die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils nicht zu kurz.

Termin:	03.11. – 05.11.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 43
Referentin:	Kristina Müller
Hinweis:	Mastereinweisung „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

Funktionelles Grundlagentraining im Fitness- und Gesundheitssport

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die Basis für körperliche Leistungsfähigkeit und stabile Gesund-

heit. Diese Fortbildung erneuert und vertieft trainingsmethodisches Grundwissen und vermittelt praxisnah und abwechslungsreich Anregungen für wirkungsvolles und nachhaltiges Training.

Inhalte:	funktionelles Training Hauptaugenmerk gilt der übergreifenden und funktionsorientierten Entwicklung und Schulung der Bewegungskoordination durch sensomotorische Trainingsformen Fitnesstrends wie Crossfit oder Functional Training mit Übungs- und Programmbeispielen Stabilisationstraining mit flexiblen Geräten, funktionelle Gymnastik und Zirkeltraining ergänzen das Angebot
Termin:	02.12.
Ort:	Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden
Gebühr:	40,00 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 52
Referent:	Frank Rauschenbach

Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur mit der Blackroll und dem Propriomed (Schwingstab)

Die sichtbare große Muskulatur ist sehr beeindruckend, jedoch vernachlässigen wir oft unsere kleineren, tiefliegenden Muskeln und schenken ihnen meist wenig Aufmerksamkeit.

Der Lehrgang soll einen Einblick in das sensormotorische Training und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Schwingstabes beispielsweise zur Behandlung von Fehlhaltungen, Dysbalancen und Rückenschmerzen geben.

Der zweite Teil des Lehrgangs widmet sich dem Thema Blackroll. Leiden Sie auch des Öfteren unter Verspannungen und Rückenschmerzen? Die Blackroll funktioniert nach dem Prinzip der aktiven Regeneration. Regelmäßig durchgeführte Übungen mit diesem Trainingsgerät lösen Faszien, beugen Muskelverspannungen vor und steigern die Durchblutung. Der Lehrgang gibt einen Überblick über Selbstmassage, aktive Regeneration, Erholung, Fitness sowie Kraft- und Koordinationstraining mit der Blackroll.

Termin:	01.12.-03.12.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 51
Referent:	Marc Heydenreich

Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport

Funktionelles Krafttraining ist ein effektives und gleichzeitig verletzungsfreies Training. Richtig angewandt, kann die Kraftleistungsfähigkeit gesteigert, die Haltung verbessert und die Muskulatur gekräftigt werden. Muskuläre Dysbalancen können vermieden bzw. wenn schon vorhanden, ausgeglichen werden. In diesem Lehrgang wird gezeigt, mit welchen Mitteln und Methoden man auch ohne den Besuch eines Fitnessstudios Kraft, vor allem die Kraftausdauerleistungsfähigkeit, entwickeln kann und an welchen Stellen ein Gerätetraining sinnvoll und notwendig ist. Es werden gesundheitsorientierte Prinzipien und eine altersgerechte Belastungsgestaltung im Krafttraining vorgestellt.

Inhalte:	Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen verschiedene Formen des Kreistrainings Übungen mit/ohne Geräten neuartige, innovative Übungen und teilweise Geräte gestütztes Training Praktische Empfehlungen für ein Anfängertraining im Fitnessstudio (individueller Trainingsplan) Hochintensives Intervalltraining alternative Trainingsformen
Termin:	02.12.
Ort:	BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr:	40,00 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 53
Referent:	Detlef Herzfeld

Fitness- und Gesundheitstraining mit Kleingeräten

Ob Präventions- oder Fitnesskurse in Rehazentren, Firmen, Fitnessstudios oder Vereinen, mehr und mehr geht es um effektive Bewegung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des Körpers. Neue Ideen bieten verschiedene Arten von Kleingeräten: elastische Übungsbänder, Loops Tubes und Gymstick™, Ball und labile Unterlagen. Es sind einfache, effektive und vielseitige Trainingsgeräte für den ganzen Körper. Sie dienen der schonenden, aber gezielten Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Herz-Kreislaufkapazität sowie Gleichgewicht und Körperhaltung. In diesem Kurs geht es schwerpunktmäßig um den Rumpf, das Zentrum unseres Körpers und seine Stabilisierung. Durch die einfache und schnelle Anpassung der Widerstände an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer bieten diese Produkte ein gesundheitsorientiertes Training für jede Altersstufe. Der Teilnehmer erhält eine Vielzahl von Anregungen für die Einzelbetreuung von Klienten sowie für die Umsetzung in Rücken-, Workout- und Präventionskursen.

Termin:	08.12. – 10.12.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 54
Referent:	Kristina Müller

7.1.6 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Stressbewältigung/Entspannung“)

Qigong im Gesundheitssport

Für Übungsleiter sowie für Teilnehmer der Sportgruppen kann die Einübung von Ruhe- und Bewegungsübungen zur Geduld, Gelassenheit und Achtsamkeit beitragen, eine wirksame Burn-Out-Prophylaxe sein sowie die Entspannungsfähigkeit unterstützen. Die klassischen meditativen und bewegten Übungen aus China können jederzeit, an jedem Ort und unabhängig von Alter und Konstitution praktiziert werden. Weiterhin erleben die Übenden Beweglichkeit, Vitalität und Linderung von Rücken-, Nackenbeschwerden und Kopfschmerzen. Qigong-Übungen beinhalten Phasen hoher Konzentration, innerer Ruhe und Selbstregulation. Neben den theoretischen Hintergründen erfahren die Teilnehmer Wirkprinzipien und Effekte des Qigong und erleben Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen als Angebot für die Sportstunden.

Termin:	25.02. – 26.02.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	100 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 04
Referentin:	Dr. Grit Schöley

Yoga im Gesundheitssport

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“ (B.K.S. Iyengar)

Der Lehrgang lädt Sie ein, ihre Yogapraxis, für die Sie sich begeistern, zu bereichern und zu intensivieren. Neben der Vermittlung einiger theoretischer Grundsätze steht das Erlernen und Vertiefen des aufmerksamen, exakten, die körperlichen Gegebenheiten beachtenden Übens der Asanas im Vordergrund. Sie werden Yoga als einen wichtigen Weg zur Gesundheit erfahren.

Der Lehrgang ist geeignet für alle Yogainteresierten und Yogapraktizierenden. Der Lehrgang zeigt auch Möglichkeiten, Yoga als eigenständigen Kurs oder Elemente davon in anderen Gruppenkursen anzubieten.

Inhalte:	Theorie der Yogapraxis / Methodischer Aufbau einzelner Übungen und Übungsstunden / Exaktes Üben der Asanas und Einsatz von Hilfsmitteln / Üben bei körperlichen Beschwerden / Regenerative Übungen / Atemtechnik / Yoga und Entspannung
Termin:	05.05. – 07.05.

Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro
Lehrgangsnr.: LG 20
Referentin: Dr. Angela Müller

Hui Chung Gong

Wenn Sie auch gern erfahren möchten, wie es sich anfühlt, die 16 Ganzkörperübungen der daoistischen Mönche auszuführen, um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu halten und dem Alterungsprozess entgegen zu wirken, wie viel Freude und Wohlbefinden Sie dabei erleben, lade ich Sie herzlich ein. Lernen Sie den Daoismus kennen, erfahren Sie etwas über die Inhalte des Qi Gong, der chinesische Atem- und Bewegungstherapie. Nach der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin bleibt der Mensch gesund und vital, wenn er die Energien im Körper ohne Blockaden in den Energiebahnen (Körpermeridiane) fließen lassen kann. Begegnen Sie auch dem Tai Chi Chuàn, so dass Sie einen Einblick für alle Zusammenhänge von Ying & Yang und dem Qifluss erfahren und selbst beim Ausführen der Übungen die Meditation erspüren. Da diese Übungen sehr langsam zu entsprechender Musik ausgeführt werden, bieten sie auch Entspannung von Körper, Geist und Seele, bewegen alle großen Gelenke und helfen z. B. Beschwerden in Schulter und Rücken entgegen zu wirken. Zu empfehlen ist das Seminar allen, die mit sich und der Natur im Einklang leben möchten. Es ist als selbständiges Programm gut geeignet und leicht weitervermittelbar und auch für jedes Workout eine Bereicherung als Mobilisation oder entspannender Abschluss.

Termin: 04.08. – 06.08.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 29
Referentin: Elke Sauer Milch



Aktiv und entspannt

Stress ist in unserer Gesellschaft ein weitverbreitetes Phänomen, das viele Menschen als unvermeidbar hinnehmen. Doch es gibt Unterschiede. Stress ist ein Teil des alltäglichen Lebens und bis zu einem gewissen Grad hilfreich, um optimale Leistungen zu erzielen, das Beruf- und Familienleben zu meistern sowie die körperliche und die mentale Aktivität zu steigern.

Dauerstress dagegen wird für eine Reihe unterschiedlicher physischer und psychischer Erkrankungen verantwortlich gemacht, die die Gesundheit ernsthaft gefährden können und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Um eine langfristige psychische Belastung zu kompensieren, bieten wir diesen Lehrgang an, zeigen mittels unterschiedlicher Methoden, wie dem ungesunden Stress zu begegnen ist.

Inhalte:	Zusammenhang Physis und Psyche Entspannungsverfahren und Aktivierungsmethoden- Yogatechniken im Gesundheits- und Präventionssport Autogenes Training Progressive Muskelrelaxation(PMR) Feldenkrais und entspannter Rücken Körper- und Phantasie Reisen
Termin:	25.08. – 27.08.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 31
Referenten:	Dr. Almut Krapf, Katharina Rank

Stressbewältigung/Entspannung (PMR) nach Jacobson

Strategien und Verfahren zur gezielten und methodischen Bewältigung von Dauerstress und Alltagsbelastungen sind eine wertvolle Hilfe bei der Wiederherstellung, Stabilisierung und Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In dem Lehrgang werden Entspannungsverfahren vorgestellt, die sich praxisnah und wirksam in den Übungsalltag des Gesundheits- und Breitensport integrieren lassen. Im Fokus dieser Fort- und Weiterbildung steht das Vermitteln und Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson. Neben dieser körpernahen aktiven Entspannungsverfahren werden auch sogenannte psycho-regulative Methoden (u. a. autogenes Training, Atementspannung) und alternative Entspannungsformen kennengelernt und ausprobiert.

Inhalt:	Stress (Entstehung, Ursachen, Wirkung, Risiken) Stressbewältigung (Verfahren, Methoden, Strategien) PMR nach Jacobsen (Entwicklung, Grundlagen, Verfahren, Didaktik und prak- tisch-methodischer Weg/Ablauf) Vermittlung und Üben der PMR (kompakt) mit 7 und der PMR (lange Form) mit 14 Muskelgruppen Festigung des PMR Verfahrens (Gruppenarbeit, Supervision) Kennenlernen und Durchführen beispielhafter Verfahren und praxisrelevanter Methoden zur Entspannung/Stressbewältigung
Termin:	06.10. – 08.10.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 39
Referent:	Christin Janouch

8.1 Vereinsmanager C

Die Komplexität der Aufgaben in Vereinen und Verbänden verlangen zunehmend mehr qualifizierte Führungskräfte. Mit dieser Basisausbildung sollen tätige aber auch künftige Führungskräfte befähigt werden, die wachsenden Aufgaben in den Bereichen Führung, Recht, Finanzierung, Marketing und Organisation/Planung/Verwaltung umfassender wahrzunehmen und fachliche Inhalte ressortspezifisch anzuwenden. Ziel der Qualifizierung ist es, dass die Teilnehmenden die Kompetenzen erwerben, die zur Bewältigung Ihrer Aufgaben erforderlich sind.

Inhalte:	Teil 1: Struktur und Aufgaben des organisierten Sports, Sportjugend, Grundlagen des Führungstrainings
	Teil 2: Demokratisches Verhalten im Sport, Projekt- und Veranstaltungsmanagement
	Teil 3: Sport- und Vereinsrecht, Versicherung im Sport, Haftungs- und Aufsichtspflicht, Satzungsfragen
	Teil 4: Grundlagen im Finanz- und Steuerrecht, Spenden, Sponsoring
	Teil 5: Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
	Teil 6: Grundlagen IT, Recht, VBG, GEMA, Lernerfolgskontrolle

Termine:	1. Lehrgang (LG 02):	Teil 1: 20.01. – 22.01.	Teil 2: 10.02. – 12.02.	Teil 3: 10.03. – 12.03.
		Teil 4: 07.04. – 09.04.	Teil 5: 05.05. – 07.05.	Teil 6: 23.06. – 25.06.

Der **zweite Vereinsmanager-C-Lehrgang** wird in Kooperation mit dem Sächsischen Fußball-Verband durchgeführt. Es sind aber auch Interessierte aus anderen Sportvereinen herzlich willkommen!

Die Vereinsmanager C sollen befähigt sein, den geschäftlichen Ablauf sowie das sportliche und gesellige Leben in ihrem Verein zu sichern. Dabei sollen nachstehende Tätigkeitsbereiche angesprochen werden.

- Sportentwicklung/Sportvereins- und Verbandsentwicklung
- Pass- und Spielrecht
- DFB net
- Mitarbeitergewinnung, Ehrenamtsförderung
- Projekt- und Veranstaltungsmanagement
- Grundlagen Vereinsrecht
- Grundlagen im Finanz- und Steuerrecht, Spenden, Sponsoring
- Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, Sponsoring, Werbung
- Demokratisches Verhalten im Sport,
- Grundlagen IT, Recht, VBG, GEMA, Lernerfolgskontrolle

Der Vereinsmanager im Fußball soll

- vielfältige Organisations- und Verwaltungsaufgaben selbständig durchführen
- Aufgaben im Wirtschafts-, Finanz- und Steuerbereich erledigen
- Organisations- und Verwaltungsaufgaben aus dem Spielbetrieb übernehmen und den Trainer wirksam bei dessen Aufgabenerfüllung unterstützen
- einfache Rechtsfragen beurteilen und
- erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit realisieren

Termine:	2. Lehrgang (LG 26):	Teil 1: 30.06. – 02.07.	Teil 2: 04.08. – 06.08.	Teil 3: 01.09. – 03.09.
		Teil 4: 06.10. – 08.10.	Teil 5: 03.11. – 05.11.	Teil 6: 15.12. – 17.12.

Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Gebühr: 115 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung) Teil 6 120 Euro

Lehrgangsnr.: LG 02 (Lehrgang 1) bzw. LG 26 (Lehrgang 2)

Referenten: Lehrgangsteam

8.2 Vereinsmanager B

Marketing im modernen Sportverein

Diese Veranstaltung soll als Auftaktveranstaltung für eine Ausbildungsreihe „Marketing“ dienen. In weiterführenden regionalen Tagesveranstaltungen sollen die Themen Event-Marketing, Sponsoring, Social Media im Sport, Marktforschung im Sportverein und Outsourcing von Geschäftsbereichen angeboten werden.

Inhalte:	Erarbeitung eines individuellen Marketing-Konzepts für den Verein/Verband Die vier Bereiche des Marketingkonzepts Auswertung der Marketingpläne und Praxistipps
Termin:	21.04. – 23.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 17
Referent:	Dr. Alexander Hodeck

Vereinsführung

Ein Sportverein mit einem zeitgemäßen Führungsverständnis sollte seine Mitarbeiter auf ihre Tätigkeiten vorbereiten und sie fördern, damit sie ihren Aufgaben und den ständig neuen Herausforderungen gerecht werden können. Führungskraft ist, wer seine Mitarbeiter erfolgreich macht. In diesem Lehrgang geht es insbesondere um Personalmanagement und Kommunikation. Wie führe ich meine Mitarbeiter und mit welchen Mitteln und Methoden werde ich als Führungskraft im Verein intern und extern wirksam?

Inhalte:	Kommunikation und Konfliktgestaltung Grundlagen Kommunikation Führen von Mitarbeitergesprächen Versammlungen führen Verhandlungsprinzipien und schwierige Gespräche führen Führungskraft als Konfliktmoderator Führungsaufgaben/-instrumente Führungsrolle und -persönlichkeit Aufgaben der Führungskraft Ziele vereinbaren Delegation entwickeln Prozesse begleiten Führungsstile
Termin:	01.09. – 03.09.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 32
Referent:	n.n.

Finanzierung der Sportarbeit, Haushaltsplanung, Steuerrecht im Verein

Dieser Lehrgang vermittelt Ihnen das Handwerkzeug für den Aufbau eines effizienten Finanzmanagementsystems und für die Überprüfung der Wirtschaftlichkeit Ihres Vereins. Dabei sind heute umfangreiche Steuervorschriften von Vereinen zu beachten.

Inhalte:	die Gemeinnützigkeit im Verein und ihre Vorteile Haushaltsplanung und -controlling Einnahme-/Ausgabeplanung (Soll/IST) Zuordnung von Einnahmen in die entsprechenden Tätigkeitsfelder des SV Berechnung der einzelnen Steuern mit vielen praktischen Fallbeispielen
Termin:	22.09. – 24.09.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 37
Referent:	Sandy Adam

Vereinsrecht – „Alles rund um den Vorstand“

Die Verantwortung von Vorstandsmitgliedern in Sportvereinen und -verbänden ist groß. Je besser Vorstandsmitglieder in den rechtlichen Grundlagen Bescheid wissen und sie auch entsprechend ihrer Satzung in der alltäglichen Arbeit umsetzen, umso weniger besteht die Gefahr, Fehler zu machen. Unter dem Motto „Anleitung zum Handeln – Alles rund um

den Vorstand“ wird dieser Lehrgang vertiefende Einblicke in die gesetzlichen Grundlagen der Vereinsarbeit beinhalten und Unsicherheiten in der „Rechtsarbeit“ abbauen helfen.

Inhalte:	Begriff des Vorstands als Leitungsorgan Gesetzliches Leitbild: Aufgaben und Zuständigkeiten rechtliche Stellung des Vorstands Ressortprinzip in der Vorstandsarbeit Auftragsrecht Vorstand als Arbeitnehmer Streitfragen: Ausschluss aus dem Verein, Absetzung, Abberufung, Suspendierung Kein Vorstand – was nun? Risiken für den Vorstand: der Verein im Insolvenzverfahren Haftung des Vorstands
Termin:	17.11. – 19.11.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 46
Referent:	Dietmar Görsch

Managerfitness – Stressabbau, Kommunikation, Zeitmanagement

In dieser Weiterbildung für Vereins- und Verbandsfunktionäre werden unterstützend für die Vereinsarbeit Methoden und Techniken der Zusammenarbeit praxiswirksam trainiert. Als weitere Inhalte werden vermittelt:

Inhalte:	psychologische Aspekte im Umgang mit Mitarbeitern Ursachen von Stress und seine Wirkungen Stressbewältigung als Balance zwischen Anforderungen/Kompetenz zur Anforderungsbewältigung Reduzierung der Belastung – bewusste Zustandsregulation durch Verhaltens- und Entspannungstechniken Was ist Zeitmanagement? Situationsanalyse und Selbstbeobachtung Störfaktoren und Zeitfresser Techniken des Zeitmanagements Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis
Termin:	15.12. – 17.12.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 56
Referent:	Prof. Dr. Hans Schellenberger, Richard Meier

8.3 Weiterbildungen im Vereins- und Sportmanagement

Weiterbildung Sportsponsoring für kleine bis mittlere Vereine

Unter Sponsoring versteht man die Unterstützung von Einzelpersonen, einer Personengruppe, Organisationen oder Veranstaltungen durch eine Einzelperson, eine Organisation oder ein kommerziell orientiertes Unternehmen in Form von Geld-, Sach- und Dienstleistungen mit der Erwartung, eine die eigenen Kommunikations- und Marketingziele unterstützende Gegenleistung zu erhalten. Dabei spielen „Analyse, Planung, Umsetzung und Kontrolle“ dieser Maßnahmen und eine vertragliche Beziehung zwischen Sponsor und Gesponserten, in welcher Leistung und Gegenleistung definiert sind, eine wichtige Rolle. Insbesondere kleine und mittlere Sportvereine haben das Problem Sponsoren zu akquirieren und an sich zu binden. Die Weiterbildung soll den Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen, individuelle Sponsoringkonzepte zu entwickeln.

Inhalte:	Einordnung von Sponsoring in den Bereich des Marketings – Abgrenzung von Spenden und Mäzenatentum Sponsoring aus Unternehmens- und Vereinssicht Vereins- und veranstaltungsgeborene Rechte Sponsoring Vertrag Sponsoring Konzept
Termin:	21.04. – 23.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 18
Referent:	René Beck

Social Media im Sport/Grundlagen IT-Recht

Die modernen Medien gehören heute zur alltäglichen Arbeit vieler Sportvereine. In diesem Lehrgang erhalten Sie die notwendigen Grundlagen zum IT-Recht, wie kann ich mich rechtssicher im Internet auf meiner Homepage bewegen. Darüber hinaus erfolgt eine Unterweisung im Umgang mit sozialen Netzwerken. Was ist das? Wie kann ich z. B. Facebook im Verein verwenden. Welchen Nutzen und Vorteile haben soziale Netzwerke für den Sport? Welche Risiken gehen ich beim Umgang mit diesen ein?

Inhalte:	Social Media – Was ist das und wozu? Verschiedene Social Media Plattformen Der Vorreiter Facebook Seiten/Gruppen – Was Wie Wo? Aufbau und Gestaltung Pflege der Seite Kritik/Lob – Netiquette
Termin:	14.07. – 16.07.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 28
Referenten:	Andre Zschocke und Ronny Krübel
Hinweis:	Dieser Lehrgang kann für die Lizenzverlängerung Vereinsmanager C/B genutzt werden, aber auch Interessierte sind herzlich eingeladen!

8.3.1 Lizenzverlängerung Vereinsmanager B/A

Rechtssicherheit im Verein - Fit in der Vereinsarbeit

Neue Gesetze und Urteile oder die Änderungen von Verwaltungsvorschriften sind für die Vorstände der Vereine und Verbände eine permanente Herausforderung. Das hat Auswirkungen auf die gesamte Arbeit eines e.V., vor allem aber auch auf die sensiblen Bereiche der Haushaltsplanung, die Gestaltung von Verträgen oder die steuerliche Einordnung der Vereins- bzw. Verbandsaktivitäten. Hinzu kommen Fragen nach den Verantwortlichkeiten und der Haftung. Dabei sind nicht nur die geltenden Gesetzestexte und neuen (Grundsatz-)Urteile von Bedeutung, sondern auch deren Interpretation in der einschlägigen Literatur.

Inhalte:	Vorstellung neuer Rechtsprechung, Gesetze und Rechtsverordnungen für 2017 Auswirkungen auf die Vorstandsarbeit und die eigene Satzung Vereinsinfo aktuell – Wie würden Sie entscheiden? Fallszenario Mitgliederversammlung, Vorgehen beim Ausschluss eines Mitgliedes Aktuelle Urteile und deren Bedeutung für die Vorstandsarbeit 2017
Termin:	08.11. – 09.11.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	90 Euro pro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 44
Referent:	Hendrik Pusch

Weiterbildung Steuern/Recht

Änderungen im Vereinsrecht und der Steuergesetzgebung wirken sich nachhaltig auf die Vereins- und Verbandsarbeit aus. Die sich daraus ergebenden Konsequenzen sollen im Seminar erläutert und zur praktischen Umsetzung in der eigenen Arbeit führen. Die hier angebotene Weiterbildung ist eine Kopplung aus den vereinsrechtlichen Grundlagen und den daraus erfolgenden steuerrechtlichen Konsequenzen bezüglich Einhaltung der Gemeinnützigkeit für die Vereinsarbeit. Was steht in meiner Satzung, ist sie zeitgemäß, entspricht sie modernen Anforderungen und welche Folgen ergeben sich aus steuerrechtlicher Sicht?

Termin:	01.12. – 03.12.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 50
Referenten:	Michael Hepner und Dietmar Görsch

9. Lizenzverlängerungen, Weiterbildungen, Workshops

9.1 Lizenzverlängerungen Übungsleiter C/B

Multiplikatoren Ausbildung Starke Kinder im Sport (Kinderschutz)

Sportvereine tragen als zentrale Orte außerschulischer Freizeitgestaltung eine hohe gesellschaftliche Verantwortung. Kinder und Jugendliche brauchen „sichere Orte“ und Sportvereine wollen und sollen solche Orte sein. Sie bauen auf Gemeinschaft, Solidarität und Vertrauen. Der Landessportbund Sachsen (LSB) und die Sportjugend Sachsen (SJS) sehen das Wohl des Kindes als essentiellen und wichtigen Präventionsgedanken, den es zu verfolgen gilt, um eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen jederzeit (und auch im Sport) zu gewährleisten. Im Rahmen der Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Landesverband Sachsen bieten LSB und SJS eine Multiplikatoren Ausbildung zum „Kinderschutz im Sportverein“ an.

Inhalte:	rechtliche Grundlagen und Vorgehensweisen im Kinderschutz Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung Hilfsangebote in der näheren Umgebung kennenlernen und nutzen Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen, Eltern, Schulen und anderen Partnern Methodenvermittlung für die Teamarbeit Präventive Maßnahmen. Als Multiplikator können Sie nachhaltig Trainer in der präventiven Kinderschutzarbeit vor Ort unterstützen. Sie sind in der Lage, Trainer der Sportverbände Ihrer Region zum Thema Kinderschutz zu folgenden Themen fortzubilden: Informationen zum Kinderschutz im sächsischen Vereinssport Handlungssicherheit bei einem Verdacht auf Gefährdungen des Kindeswohls Umgang mit schwierigen Situationen im Trainingsalltag und die Entwicklung von Lösungsideen Kennenlernen lokaler Hilfsangebote
Termin:	31.03. – 02.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	110 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 04
Referenten:	Deutscher Kinderschutzbund LV Sachsen

Kick and Shape – der neue Trend lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper

Kick and Shape kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Dieser neue Trend aus den USA ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Termin:	18.08. – 20.08.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 30
Referenten:	René Rößler

Fortbildung Rettungsschwimmen (DLRG Kooperation)

In diesem Lehrgang werden alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse für den Rettungsschwimmer vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer das Rettungsschwimmerabzeichen Bronze (Silber auf Anfrage möglich).

Die Teilnehmer lernen und erkennen, dass durch richtiges Verhalten am und im Wasser Unfälle vermieden werden können; er soll befähigt werden, sich in Notsituationen richtig zu verhalten (Selbstrettung).

Insbesondere werden folgende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt: Sprungarten, Sprungtechnik | Schwimmen in einem Zeitlimit | Ausdauerschwimmen | Streckentauchen, Tieftauchen | Verhalten am und im Wasser | Rettungsmaßnahmen

Termin: 24.02. – 26.02. und 17.11. – 19.11.
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr: 130 Euro pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: SJ 02 und SJ 12
Referenten: Referententeam DLRG

„Hula“ – Hawaiianischer Tanz

Geschichtlich ist dieser Tanz entstanden, weil er eine Möglichkeit für die Hawaiianer war, Mythen, historische Ereignisse und altes Wissen weiter zu geben. Diese traditionelle Form heißt Kahiko und wurde auch von den Kriegerern getanzt. Später entwickelte sich durch südeuropäischen Einfluss der modernere Hula Auana, der es den Frauen jetzt ermöglichte, sich weicher und schwingender zu bewegen.

„Hu“ steht für Energie und „La“ für die Sonne. So bedeutet Hula überfließende Sonnenenergie und wird mit aufrechtem Becken getanzt, um den Energiefluss in den Körpermeridianen zu gewährleisten und zu nutzen.

Mit diesem Tanzangebot möchten wir Sie in die Welt der hawaiianischen Kultur entführen. Mit allen Sinnen tauchen Sie ein in den „Spirit of Aloha“ und erlernen zu bezaubernder Musik mit geschmeidigen Hüftbewegungen, über Gesten und Mimik kleine Geschichten zu erzählen. Dieser Volkstanz Hawaiis bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, strafft ganz nebenbei auch noch Bauch, Beine und Po und ist Lebensfreude pur! Hula macht riesigen Spaß und ist leicht zu erlernen. Die uralte Tradition ist ein ganzheitliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm und fördert Bewegungsgeschicklichkeit, Koordination und Körperbewusstsein.

Termin: 14.07. – 16.07.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 115 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 27
Referentin: Elke Sauermilch

Cardiotraining trifft Kraft (Tabata & Co.)

Dieser Lehrgang verbindet Elemente des Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings sinnvoll und effektiv. Aktuelle Methoden zur funktionellen Kräftigung mit und ohne Geräte und Fitnessverbesserung werden beleuchtet, z. B. langkettige Übungen, die mehrere Muskelgruppen einbeziehen sowie unterschiedliche Intervall-Methoden zur Verbesserung der Fettverbrennung. Ganzheitliche Übungen werden vorgestellt und dabei die korrekte Belastungsgestaltung und verschiedene Möglichkeiten für Übungsvariationen für heterogene Übungsgruppen mit evtl. gesundheitlichen Einschränkungen berücksichtigt. Dieser Lehrgang eignet sich für alle Übungsleiter, die Ausdauer- und Kräftigungskurse für Teilnehmer im Alter zwischen 16 und 70 im präventiven Freizeitsport anbieten.

Termin: 17.11. – 19.11.
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr: 120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.: LG 47
Referentin: Kristina Müller, Sylvia Seifert
Hinweis: Eine gute körperliche Fitness ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen ist wünschenswert!

Kleine Spiele und Spielformen im Gesundheitssport

Im Mittelpunkt des Lehrgangs stehen praktische Spielangebote für Allgemeine, Senioren-, Herzsport- und Kindersportgruppen. Es werden geeignete Spiele für eine abwechslungsreiche Erwärmung und einen freudbetonten Stundenausklang vorgestellt. Kleine Spiele können ein effektives Trainingsmittel zur Entwicklung einer altersgerechten Konditionierung, der Schulung motorischer Fertigkeiten und der sozialen Entwicklung innerhalb der Sportgruppe sein. Mit Hilfe unterschiedlicher Aufgabenstellungen und dem Einsatz verschiedener Kleingeräte und Spielformen will der Lehrgang hierzu viele Anregungen geben. Den Abschluss bilden Spielformen zu besonderen Anlässen (Ostern, Weihnachten, Jahresabschluss, Geburtstage).

Termin:	25.11.
Ort:	BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
Gebühr:	40,00 Euro
Lehrgangsnr.:	LG 49
Referenten:	Detlev Herzfeld

9.2 DOSB-Ausbilderzertifikat

Ausbildung für Lehrkräfte – Abschluss: Ausbilder-Zertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes

Der organisierte Sport baut auf Kompetenzen für die Zukunft: Solides Fachwissen und fachübergreifende Kompetenzen. Unter diesen Schlagworten wird in der Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes die zukünftige Rolle von Lehrkräften in einer sich wandelnden Lehr- und Lernkultur beschrieben. Die Umsetzung heißt zielgerichtete Fortbildung von Lehrkräften hinsichtlich Ausprägung von überfachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen.

Hinweise:	Nur die Absolvierung beider Lehrgänge führt zur Ausstellung des DOSB-Ausbilderzertifikats. Mit der Belegung eines Moduls kann auch die Vereinsmanager-C-Lizenz und Jugendleiterlizenz verlängert werden.
------------------	--

Modul 1: Methoden der Erwachsenenbildung

Teilnehmende, die aktiv ihren Lernprozess selbst mitgestalten können, sind motivierter und bringen sich engagierter ein. Ausgehend davon werden im Workshop Motivationsfaktoren und -barrieren und aktivierende Methoden für die Jugend- und Erwachsenenbildung, die die effektive Anwendung für den späteren Einsatz in der Praxis sichern, thematisiert. Theorie und praktisches Tun, das auf die konkreten Situationen der Ausbilder abzielt, werden in gleicher Weise einbezogen. Die abschließende, für den Praxiseinsatz geplante methodische Untersetzung erfolgt mit Themen, die die Teilnehmenden selbst mit einbringen.

Zielgruppe:	Referenten, Ausbilder, Lektoren
Termin:	08.09. – 10.09.
Ort:	Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	Anmeldung über den Bildungsbereich auf der Homepage des Landessportbundes Thüringen www.thueringen-sport.de
Referentin:	Sylvia Seifert

Modul 2: Kommunikationstraining/Konfliktmanagement

Leistungsverweigerung unzufriedener Sportler, Machtkämpfe zwischen Mannschaftsmitgliedern, Streitigkeiten mit Eltern und vieles mehr. In der Vereinsarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist neben der fachlichen Qualifikation, immer

wieder die kommunikative Kompetenz der Übungsleiter gefordert. Vor allem Konflikte in der Gruppe auszutragen und Beziehungen zu stabilisieren, ist kein leichtes Spiel. Anhand von Fallbeispielen und den von Teilnehmern eingebrachten Erfahrungen werden an diesem Wochenende Konflikte im Kinder- und Jugendsport detailliert beleuchtet. Übungen und Rollenspiele helfen, das eigene Konfliktverhalten kennenzulernen und zielorientiert zu steuern. Verschiedene Gesprächstechniken und Methoden werden besprochen und eingeübt.

Zielgruppe:	Referenten, Ausbilder, Lektoren
Termin:	20.10. – 22.10.
Ort:	Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg
Gebühr:	120 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	Anmeldung über den Bildungsbereich auf der Homepage des Landessportbundes Thüringen www.thueringen-sport.de
Referent:	Richard Meier

Im Sport verein [t] für Demokratie



Gefördert durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“ und des Landesprogramms „Weltoffenes Sachsen für Demokratie und Toleranz“.

9.3 Bildungsangebote durch das Projekt „Im Sport verein(t) für Demokratie“

„Im Sport verein(t) für Demokratie“ ist ein Projekt des Landessportbundes Sachsen und verfügt über verschiedene Beratungs- und Bildungsangebote. Zur Umsetzung der Maßnahmen sind über 20 ausgebildete Demokratie-Trainer aus den Bereichen Sport, Bildung, Politik und Sozialpädagogik für das Projekt in ganz Sachsen im Einsatz.

Wir bieten: Durchführung von Bildungsangeboten zu den unten genannten Themen/Inhalten | (Einzelfall-) Beratung für Sportvereine und –verbände | Hilfe bei der Erstellung von Handlungsmöglichkeiten wie Satzung, Ordnung, Verträge | Vermittlung externer Organisationen/Berater | Unterstützung von Aktionstagen/Veranstaltungen | Ausbildung von Demokratietrainern

Zu folgenden Themen: Diskriminierung im Sport | Extremismus/Neonazismus im Sport | Sportkonfliktmanagement | Beteiligungsmöglichkeiten im Verein/Verband
Und sprechen damit an: Sportvereine und -verbände | Kreis- und Stadtsportbünde | Funktionäre | Übungsleiter/ Trainer | Vereinsmitglieder | Sportrichter

Der Zeitumfang der Bildungsangebote sollte zwischen vier UE und acht UE liegen. Die Workshops/Beratungen werden meist von zwei Demokratietrainern durchgeführt und auf die individuellen Bedürfnisse und die Zielgruppe abgestimmt. Moderationsmaterialien und eine Vielfalt an Methoden und Techniken werden dabei zum Einsatz kommen, die den Austausch untereinander fördern und den Perspektivwechsel ermöglichen. Bei Interesse und Fragen einfach an uns wenden. Wir freuen uns auf die Anfragen!

Kontakt
Projektleitung
Tel.: 0341 . 42889640
Mail: demokratie@sport-fuer-sachsen.de

Kontakt: Projektleitung Tel.: 0341 42889640, Mail: demokratie@sport-fuer-sachsen.de

Bitte benutzen Sie die Online-Anmeldung im Internet unter
www.sport-fuer-sachsen.de, Rubrik Bildung.

Anmeldeformular

Anmeldung zu einer Ausbildungs-, Fortbildungs-, Weiterbildungsveranstaltung des LSB/SJS
BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Veranstaltungsbezeichnung:

Lehrgangsnummer LSB/SJS:.....

Veranstaltungsdatum:

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Wohnort:

Geburtsdatum:.....

Telefon: d:..... p:

Email:

Vereinsmitglied: ja nein (erhöhte TN-Gebühr)

Vereinsname:

Übernachtung gewünscht: ja nein

Vegetarische Kost: ja nein

Ich besuche die Veranstaltung
zur Lizenzausbildung
zur Lizenzverlängerung
aus Interesse (besitze keine Lizenz)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum o.g. Lehrgang an. Ich bin damit einverstanden, dass Name, Adresse und Telefonnummer in der Teilnehmerliste erscheinen. Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Datum, Unterschrift

Unterschrift der Eltern bei Minderjährigen

Anmeldungen bitte schriftlich an den Landessportbund Sachsen, Fachbereich Bildung,
Goyastr. 2d, 04105 Leipzig oder online unter www.sport-fuer-sachsen.de



SPORT-THIEME®

Wir sind Ihr Team!

Sportgeräte-Partner des
Landessportbundes Sachsen

Landes
sport
bund
Sachsen

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Sport-Thieme ist seit 65 Jahren in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem umfangreichen Qualitätsangebot.

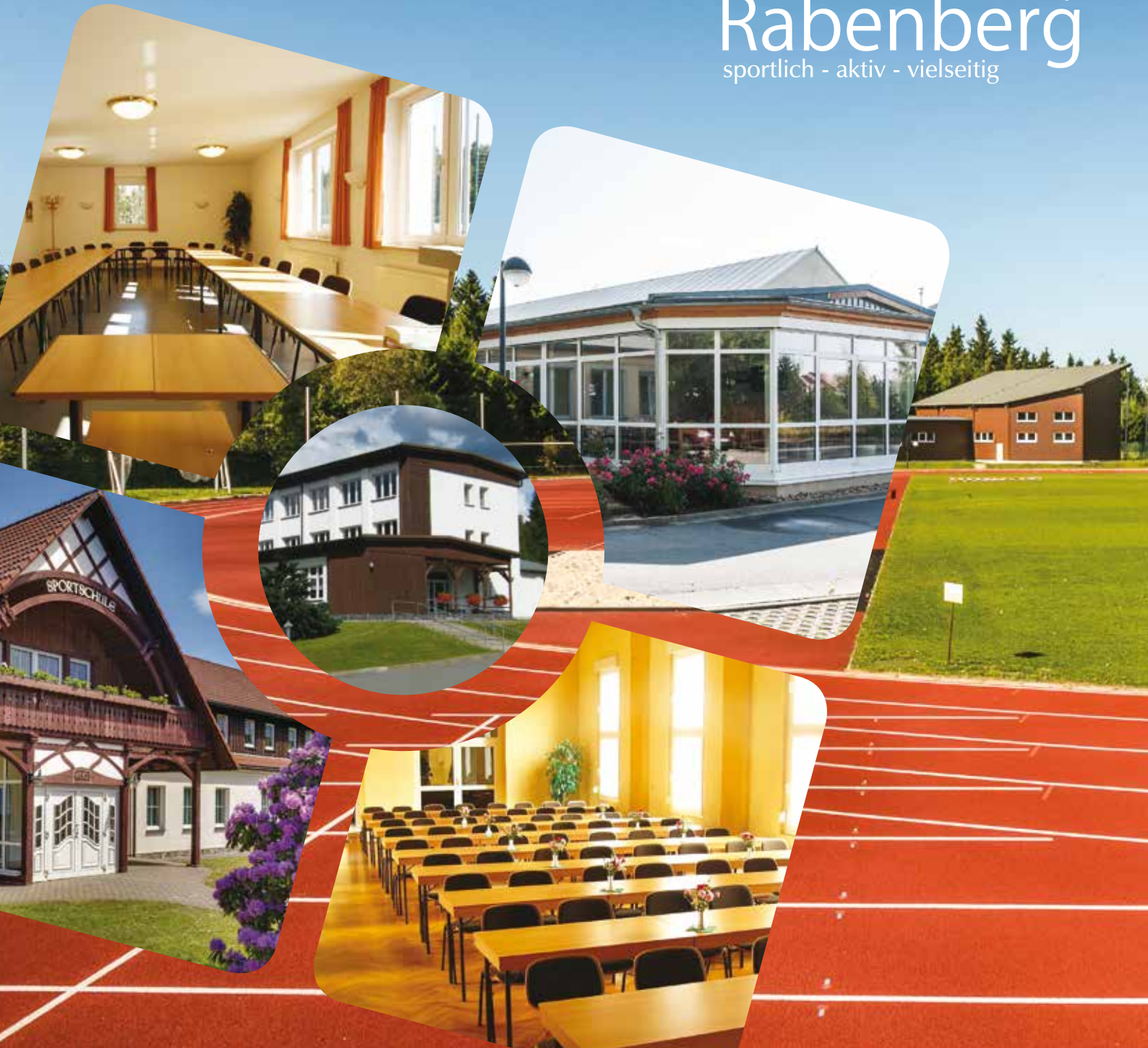
In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **13.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie**.



sport-thieme.de
Tel. 05357 18186



Wir sind Ihr Team!



Planen Sie Ihre nächste Weiterbildung doch bei uns.



Sportpark Rabenberg
Auf dem Rabenberg
08359 Breitenbrunn
Telefon: 03 77 56 - 17 10
www.sportpark-rabenberg.de



Sportschule Werdau
An der Sportschule 1
08412 Werdau
Telefon: 03 76 1 - 18 18 - 0
www.sportschule-werdau.de



Sportpension Dresden
Marienallee 14b
01099 Dresden
Telefon: 03 51 - 800 99 71
www.sportpension-dresden.de