



**BSB**  
Badischer Sportbund Freiburg e.V.

## Lehrgänge des Badischen Sportbundes Freiburg



**SÜDBADISCHE  
SPORTSCHULE  
STEINBACH**  
BADEN  BADEN

### Ausbildung Übungsleiter/in Ü/C-Lizenz

Die **Übungsleiterausbildung** ist seit Jahrzehnten ein „Dauerbrenner“ im Bildungsangebot der **Südbadischen Sportschule Steinbach**. Mittlerweile können sich Interessierte aus mehreren Profilen dem passenden Schwerpunkt aussuchen.

#### **Folgende Profile stehen zur Auswahl:**

- Fitness/Gesundheit
- Sport in der 2. Lebenshälfte
- Kindersport

Neben den **grundsätzlichen Informationen** über die Trainingslehre, die Sportbiologie, die Didaktik und die Methodik, sowie die Sportpädagogik, werden je nach Ausbildungsprofil differenzierte **Praxisinhalte** vermittelt.

Dabei stehen die Praxisangebote in direktem Zusammenhang mit der zuvor vermittelten Theorie.

Die **Übungsleiterausbildung** soll den Teilnehmer für ein zielgruppenspezifisches Übungsangebot im Verein qualifizieren und seine Handlungsfähigkeit im Umgang mit Menschen erweitern. Im Kern soll der Übungsleiter pädagogisch tätig sein und in dieser Rolle dazu beitragen die Sporttreibenden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung anzuleiten und zu unterstützen.

Die Teilnahme am Ausbildungsangebot ist für **alle Mitglieder aller Sportfachverbände** möglich.

Die sportpraktische Teilnahme am Lehrgang muss gewährleistet sein (Eigenrealisation).

Die Ausbildungsdauer von 120 Stunden wird auf 3 x 5 Tage verteilt.

Die Erste Hilfe-Ausbildung (8 Doppelstunden) muss beim Prüfungslehrgang nachgewiesen werden!

<b>Anmeldung:</b>	Badischer Sportbund, Postfach 215, 79002 Freiburg, z.Hd. Herrn Scheuer, Tel.: 0761/1524618 e-Mail: <a href="mailto:j.scheuer@bsb-freiburg.de">j.scheuer@bsb-freiburg.de</a>	
<b>Organisationskosten:</b>	<b>Fitness/Gesundheit</b>	300,- Euro für die Ausbildung (pro Woche 100,- Euro)
	<b>Sport in der 2. Lebenshälfte</b>	300,- Euro für die Ausbildung (pro Woche 100,- Euro)
	<b>Kindersport</b>	225,- Euro für die Ausbildung (pro Woche 75,- Euro)

Die **Einladung** erfolgt durch die Südbadische Sportschule Steinbach

## **Fitness/Gesundheit**

- Sportbiologische Grundlagen für das Fitnesstraining
- Sportliche Belastungen unter gesundheitsorientierten Aspekten
- Methodische und pädagogische Informationen
- Praktische Übungen einer zeitgemäßen Gymnastik
- Vielseitige Ausdauerschulungen für Erwachsene
- Physioband, Seil, Stab und Physioball in der Praxis
- u.v.m.

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Aufbaulehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Fitness/Gesundheit</b>	2011 11.06. – 15.06.2012	2011 03.12. – 07.12.2012	16.01. – 20.01.2012 11.03. – 15.03.2013
<b>Fitness/Gesundheit</b> (Kooperation mit Landfrauenverband)	2012 dezentral	21.01. - 25.01.2013	15.04. - 19.04.2013

## **Sport in der 2. Lebenshälfte**

- Trainingslehre für den Sport in der 2. Lebenshälfte
- Belastungsgrenzen von älteren Menschen
- Richtige Gymnastik
- Musikeinsatz in der Übungsstunde mit Älteren
- Gehirnjogging
- Altersgerechte Kraft- und Ausdauerschulung
- u.v.m.

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Aufbaulehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Sport in der 2. Lebenshälfte</b>	2011 02.04. – 05.04.2012	2011 08.10. – 12.10.2012	30.01. – 03.02.2012 04.02. – 08.02.2013

## **Kindersport**

- Belastbarkeit von Kindern
- Sportpädagogische Grundlagen
- Kindgerechte Gymnastik und Kräftigungsübungen
- Bewegungsgeschichten mit Kindern
- Koordinations- und Motorikschulung
- Vielseitige Spielformen für verschiedene Altersstufen
- u.v.m.

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Aufbaulehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Kindersport I</b> (3-10jährige)	2011 15.10. – 19.10.2012	30.01. – 03.02.2012 28.01. – 01.02.2013	09.07. – 13.07.2012 2013

<b>Kindersport II</b> (3-10jährige)	2011 Sportassistenten	2011 03.09. – 07.09.2012	20.02. – 24.02.2012 11.02. – 15.02. <b>2013</b>
<b>Kindersport III</b> (3-10jährige) (Kooperation EH+KH)	2011 27.02. – 02.03.2012 (Sposa-Kurs) 04.03. – 08.03. <b>2013</b> (Sposa-Kurs)	2011 10.09. – 14.09.2012  <b>2013</b>	12.03. – 16.03.2012 18.02. – 22.02. <b>2013</b>  <b>2013</b>
<b>Kindersport IV</b> (3-10jährige) (Kooperation BWSJ/FSJ)	2011 03.12. – 07.12.2012	09.01. – 13.01.2012 14.01. – 18.01. <b>2013</b>	26.03. – 30.03.2012 18.03. – 22.03. <b>2013</b>

Die Teilnahme an den Ausbildungsreihen Kindersport III und IV ist ausschließlich für EH- und KH-Studierende bzw. FSJ Teilnehmer im Sport in BaWü möglich!

**Sportassistent Oken-Gymnasium**                      05.03. – 09.03.2012

## **Ausbildung Übungsleiter/in auf der 2. Lizenzstufe B** **Übungsleiter/in P (Prävention)**

Die Ausbildung zum **Übungsleiter B Prävention** sensibilisiert die Teilnehmer für gesundheitsorientierte Sportangebote im Verein. Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung ist eine Lizenz der ersten Stufe (T/C oder Ü/C), sowie **mindestens ein Jahr** Praxiserfahrung im Sportverein.

Alle Lehrgänge beinhalten grundsätzliche Informationen zum Gesundheitssport und zur Wirkung eines präventiven Trainings. Je nach Profil werden unterschiedliche Ausbildungsschwerpunkte angeboten.

Folgende Profile stehen zur Auswahl:

- „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauftraining“  
(= ehemals „Allgemeine Gesundheitsvorsorge“)
- „Kinder“
- „Bewegungsraum Wasser“
- „Sport in der Ganztagschule!“

<b>Anmeldung:</b>	Badischer Sportbund, Postfach 215, 79002 Freiburg, z.Hd. Herrn Scheuer, Tel: 0761/1524618 e-Mail: j.scheuer@bsb-freiburg.de <b>oder</b> Badischer Turnerbund, Postfach 1405, 76003 Karlsruhe; Tel: 0721/18150 <b>o.</b> Badischer Schwimmverband, Tiergartenstr. 13/2, 69121 Heidelberg, Tel. 06221/657600
-------------------	--

<b>Organisationskosten:</b>	Für alle Ausbildungen der Prävention (2x5 Tage) 300.- Euro Für Weiterqualifizierung Herz-Kreislauf oder Haltung/Bewegung (3 Tage) 90.- Euro
-----------------------------	---

Die **Einladung** erfolgt durch die Südbadische Sportschule Steinbach

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Haltung/Bewegung und Herz-Kreislauftraining</b>	I 26.03. – 30.03.2012	18.06. – 22.06.2012
	II 17.09. – 21.09.2012	26.11. – 30.11.2012

- Funktionellen Gymnastik und Sensomotorik
- Spezielles Üben zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Richtige Belastungssteuerung und -dosierung
- Präventive Koordinationsschulung
- Gesundheitssport aus der Sicht des Mediziners
- Rückenfreundliches Schwimmen
- Ernährung

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Kinder</b>	2011	23.01. – 27.01.2012
	I 25.06. – 29.06.2012	17.09. – 21.09.2012
	II 05.11. – 09.11.2012	04.02. – 08.02.2013

- Gesundheitsförderung in der Kindersportstunde
- Vielseitige Spiel- und Übungsformen zur Motorikschulung im Kindesalter
- Haltungsförderung und Ausdauerschulung
- Ernährungsempfehlungen für Kinder
- Kindersport aus der Sicht des Mediziners

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Prüfungslehrgang</b>
<b>Bewegungsraum Wasser</b>	10.09. – 14.09.2012	04.02. – 08.02.2013

- Gesundheitsspezifische Darstellung von Bewegungsformen im Wasser
- Grundlagen der Aquafitness im Flach- und Tiefwasser
- Wirbelsäulenfreundliche Angebote im Wasser und in der Sporthalle
- Sportbiologische Grundlagen für das präventive Training
- Richtige Belastungssteuerung und Belastungsdosierung

	<b>Grundlehrgang</b>	<b>Abschlusslehrgang</b>
<b>Sport in der Ganztagschule</b>	08.10. – 12.10.2012	04.02. – 05.02.2013



- Pädagogik/Psychologie: Basiswissen der Pädagogik und Psychologie; Kommunikation im Spannungsfeld Schüler/Lehrer/Eltern; Leitung von heterogenen Gruppen
- Organisation im Ganztag und Kooperation Sportverein und Schule
- Rechte und Pflichten des Übungsleiters im Ganztag
- Praxis in der Grundschule: Psychomotorik, Sicherheitsaspekte, Koordination
- Praxis in der Sekundarstufe: Bewegungsangebote zur Förderung des sozialen Miteinanders

Voraussetzung: gültige Übungsleiter- oder C-Trainerlizenz

Organisationskosten: 140.- € für die gesamte Ausbildung

## Weiterqualifizierung zur P-Lizenz „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislauf“

P-Lizenz Inhaber mit dem Profil „Herz-Kreislauf“ und „Haltung und Bewegung“ haben die Möglichkeit, über eine spezielle dreitägige Fortbildung, zusätzlich das Profil „Haltung und Bewegung“ oder „Herz-Kreislauf“ zu erhalten.

**Haltung und Bewegung:** 14.05. – 16.05.2012

**Herz-Kreislauf:** I 04.07. – 06.07.2012  
II 12.09. – 14.09.2012

**Anmeldung:** Badischer Sportbund, Postfach 215, 79002 Freiburg, z. Hd. Herrn Scheuer  
Tel. 0761/1524618 e-Mail: [j.scheuer@bsb-freiburg.de](mailto:j.scheuer@bsb-freiburg.de)