



Badischer Sportbund Freiburg e.V.

Lehrgänge des Badischen Sportbundes Freiburg



Fortbildungen

Das Fortbildungsangebot der **Südbadischen Sportschule Steinbach** bietet allen lizenzierten Übungsleitern die Möglichkeit sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren. Die praxisorientierten dreitägigen Veranstaltungen unterstützen die Übungsleiter und Trainer mit vielseitigen Anregungen für die Übungsstunde und theoretischem Hintergrundwissen.

Das **differenzierte Lehrgangsangebot** ermöglicht den Teilnehmern eine **spezielle Fortbildung** in unterschiedlichen Bereichen. Die Profilbildung der Ausbildung findet im Fortbildungsangebot seine Fortsetzung.

Die Fortbildungsprofile sind:

- Erwachsenentraining - Fitness/Gesundheit
- Fitness- und Gesundheitssport im Wasser
- Kinder- und Jugendtraining
- Sport mit Älteren und Senioren.

Anmeldung: Badischer Sportbund, Postfach 215, 79002 Freiburg, z.Hd. Herrn Scheuer,
Tel.: 0761/152 4618 e-Mail: j.scheuer@bsb-freiburg.de

Organisationskosten: 60,- Euro pro Fortbildungsveranstaltung

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

Erwachsenentraining – Fitness/Gesundheit

„Sport pur“

16.01. - 18.01.2012

- Neue Ideen beim Stationstraining
- Power-Gymnastik für Jedermann/frau
- Mannschaftsspiele einmal anders

Wenn Sie eine sportliche Fitnessgruppe im Hallenbetrieb anleiten sind Sie hier genau richtig. Sie erhalten vielfältige Ideen für den Vereinssport – egal ob Sie eine Männergruppe, Frauengruppe oder eine gemischte Gruppe trainieren.

Gesundheitssport einmal anders

18.01. – 20.01.2012



- Life Kinetik
- Functional Training
- Modernes Krafttraining – Power Dumble

Als Übungsleiter im Gesundheitssport lernen Sie bei dieser Fortbildung neue Trends kennen. Die Motivation der Teilnehmer und des Übungsleiters steigert sich deutlich. Die Praxisangebote sind leicht im Vereinssport umzusetzen.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Functional Training

08.02. – 10.02.2012

- Optimierung durch „Functional Training“
- Sensomotirk und plyometrisches Training
- Testformen

Seit vielen Jahren gibt es regelmäßig neue Erkenntnisse in der Gymnastik. Die aktuellen sportwissenschaftlichen Ergebnisse und die differenzierte Vorgehensweise beim Kräftigen werden bei dieser Fortbildung vorgestellt.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Time to change – Entrümpelung der Übungsstunde

18.04. – 20.04.2012

- Pulskontrolle statt Atemnot
- Pilates statt Klappmesser
- Entspannung statt Verspannung

Die Übungs- und Trainingsstunde im Sportverein hat sich in den letzten Jahren verändert. Neue Formen in der Gymnastik, bessere Hinweise bei Herz-Kreislaufbelastungen und verschiedene Entspannungsmöglichkeiten in der Cool-down Phase, können den Trainingsalltag optimieren. Bei dieser Fortbildung werden Sie über den aktuellen Sachstand informiert.

Sportgeräte selbst gebaut und ausprobiert

18.04. – 20.04.2012 (maximal 15 Teilnehmer)



- Jonglage mit dem Drainagerohr
- Geräte für den Stationsbetrieb
- Sensomotirk selbst gebaut!

Bei dieser Fortbildung lernen Sie kostengünstig und kreativ attraktive Sportgeräte zu bauen und in der Übungsstunde abwechslungsreich einzusetzen. Haben Sie schon einmal ein Wackelbrett selbst gebaut? Was kann man mit einem Drainagerohr sinnvolles anfangen?

Sportabzeichen

25.04. – 27.04.2012 (Eine Kooperation mit dem Badischen Leichtathletikverband)

- Vorbereitung der unterschiedlichen Altersgruppen auf die Sportabzeichenprüfung
- Richtiges Aufwärmen
- Erwerb der Prüferlizenz

Wie bereitet man eine Breitensportgruppe auf das Sportabzeichen vor?
Welche methodischen Tricks gibt es in den leichtathletischen Disziplinen?
Mit dieser Fortbildung erhält man die Prüferlizenz und einen Einblick in die altersgerechte Vorbereitung seiner Teilnehmer.

Der sanfte Weg zur Gesundheit

30.04. – 02.05.2012

- Nordic Walking leicht gemacht!
- Entspannung/ Shiatsu
- Wellnessgymnastik für die Kraftausdauer und Beweglichkeit

Immer mehr Menschen stellen fest, dass es wichtig ist sich sportlich zu bewegen – Gesundheit ist ein wichtiges Gut, das es zu erhalten gilt. Die korrekte Auswahl von Inhalten und die Belastungsdosierung stehen im Vordergrund, um den Übungsleiter zu sensibilisieren.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Fit von Kopf bis Fuß

30.04. – 02.05.2012

- Lockerung und Entspannung für den Nacken
- Kraftschulung für das Power House - Rumpf
- Neue Ideen in der Fuß- und Beingymnastik

Die ganzheitlich orientierte Fitness steht im Fokus des gesundheitsorientierten Trainings. Jeder Übungsleiter hat ein Faible für das Training einzelner Aspekte. Im Sinne des Ganzkörpertrainings können Sie Ihr Übungsrepertoire erweitern!

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Für den Kreislauf – ohne im Kreis zu laufen!

14.05 – 16.05.2012



- Nordic Walking – Praxistipps!
- Geo Caching
- Trimm Dich Pfad – einmal anders!

Herz-Kreislauftraining im Gesundheitssport lässt sich vielseitig umsetzen. Während diesem Fortbildungsangebot sind wir viel an der frischen Luft und genießen die schöne Umgebung von Steinbach. Mit Geo Caching lernen Sie einen neuen Trend für Ihre Übungsgruppe kennen.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Grundlagentraining Koordination

11.06. – 13.06.2012

- im Gleichgewicht – Sensomotorisches Training
- mit Handgeräten – Schulung der Differenzierungsfähigkeit
- durch Laufformen – Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit

Die Koordinationsschulung ist das Herzstück jedes sportlichen Übens oder Trainierens. Die Vielseitigkeit der praktischen Anwendung in der Übungsstunde steht im Vordergrund dieser Fortbildung, so dass für jeden etwas dabei ist.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Mountainbike-Seminar in Saig

20.06. – 22.06.2012

- Tipps und Tricks zur Tourenplanung
- Einführung in die richtige Technik
- Mountainbike als Ausdauersport im Verein

Diese Fortbildung informiert über Möglichkeiten, mit einer Übungsgruppe auch einmal eine Tour mit dem Mountainbike zu unternehmen. Interessenten für diese Fortbildung sollten Vorerfahrungen im MTB-Fahren mitbringen.

Hinweise: - Bitte das eigene MTB und einen Helm mitbringen
Lehrgangsgebühr **80,- Euro**

Sportverletzungen – Vorsorge und Nachsorge

27.06. – 29.06.2012



- Was tun bei Sportverletzungen?
- Kinesiotape
- Präventives Muskeltraining

Im Ernstfall schnell und optimal zu handeln fällt nicht jedem leicht. Wie kann man bedarfsgerecht und angstfrei reagieren? Was lässt sich im Vorfeld schon vermeiden? Diese Fortbildung klärt auf!

After work – Fitness für Männer

17.10. – 19.10.2012



- Einführung ins Gerätetraining/ Freihanteltraining
- Medizinball, Physioband und Heavy Hands
- Trainingsmethoden im Krafttraining

Welche Trainingsmethoden sind bei den unterschiedlichen Leistungsstufen sinnvoll? Welche Geräte haben im Gesundheitssport für Männer eine große Bedeutung? Wie passen sich der aktive und der passive Bewegungsapparat den verschiedenen Kraftbelastungen an? Diese Fortbildung klärt auf!

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Entspannung aus Fernost

07.11. – 09.11.2012



- Chi Gong und Yoga
- Fächer Taiji
- Taiji Bailong Ball

Kommen Sie mit auf eine entspannende Reise nach Asien. Diese Fortbildung zeigt aktuelle und interessante Möglichkeiten auf dem Weg zur inneren Gelassenheit und eigenen Mitte.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Trendsport 2012

10.12. – 12.12.2012



- Floorball/ Taji Bailong Ball
- Headis/ KinBall
- Pipe-Juggling/ Flingo

Trendige Ideen für eine abwechslungsreiche Übungsstunde stehen bei dieser Fortbildung im Mittelpunkt. Kennen Sie Pipe-Juggling, Floorball oder Headis? Nein? Dann lernen Sie diese Trendsportarten doch kennen.

Fit mit Handgeräten

12.12. – 14.12.2012

- Maxi-Elastiband, Redondoball, Reifen
- Flexi-Bar, Medizinball u.v.m.
- Alltagsmaterialien

Die Spannung in der Übungsstunde wird dauerhaft über die Vielseitigkeit erhalten. Sie können „altgediente“ Handgeräte neu entdecken und modernen Geräte-Einsatz für den Vereinssport kennenlernen.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Fitness- und Gesundheitssport im Wasser

Aqua-Fitness für Einsteiger

22.10. – 24.10.2012 (Eine **Kooperation** mit dem **Badischen Schwimmverband**)

- Einsteigerprogramme in der Aqua-Fitness
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Basisbewegungen im Flach- und Tiefwasser

Diese Fortbildung ist für Teilnehmer geeignet, die noch keine Erfahrungen im Bereich der Aqua-Fitness haben. Mit vielseitigen Angeboten werden Vereinsübungsleiter Schritt für Schritt an die Leitung einer Gruppe im Schwimmbad herangeführt.

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Aqua-Fitness Aufbaukurs

17.12. – 19.12.2012 (Eine **Kooperation** mit dem **Badischen Schwimmverband**)

- Methodiktraining am Beckenrand
- Vorstellung neuer Hilfsmittel
- Richtige Musikwahl

Zu dieser Fortbildung sind alle Übungsleiter eingeladen, die schon Erfahrungen am Beckenrand haben und bisher bei anderen Aus- und Fortbildungen im Bereich der Aqua-Fitness teilgenommen haben (z.B. P-Lizenz Bewegungsraum Wasser oder Aqua-Fitness Fortbildungen).

Diese Fortbildung ist auch zur Verlängerung der **P-Lizenz** gültig!

Kinder- und Jugendtraining

Abenteuer Kindersport

18.06. – 20.06.2012

- Klettern
- Ju Jutsu
- Spiele für drinnen und draußen

Vielseitigkeit ist im Kindersport Pflicht! Mit neuen Ideen, sowie interessanten Möglichkeiten in unterschiedlichen Situationen werden Übungsleiter bei dieser Kindersportfortbildung geschult. Ein Abenteuer, auf das Sie sich einlassen sollten!

Sport mit Älteren und Senioren

Älter werden und fit bleiben

24.10. – 26.10.2012

- Verbesserung der Sensomotorik
- Geeignete Reaktionsübungen im Alter
- Muskelkraft erhalten!

Jeder wünscht sich, im Alter möglichst fit zu bleiben. Sie können im Sinne einer zielgerichteten Anleitung für den Sport in der zweiten Lebenshälfte einen Beitrag für Ihre Teilnehmer leisten. Stimmt die Übungs- und Spielauswahl?

Instructorausbildungen

Nordic-Walking-Instructor

14.05. – 16.05.2012

- Technischschulung Nordic Walking
- Spezielle Trainingslehre
- Pulsgesteuertes Ausdauertraining u.a.

Der Bewegungstrend Nordic Walking ist im modernen Vereinssport anerkannt. Die Instructorausbildung bereitet Übungsleiter darauf vor, eine Anfängergruppe oder einen Nordic Walking-Treff anzuleiten.

Walking/ XCO®

21.05. – 23.05.2012 (Eine **Kooperation** mit dem Badischen **Leichtathletikverband**)

- Walking und Nordic Walking Einführung
- Training mit dem XCO®
- Informationen zum Ausdauertraining



In dieser Fortbildung erhalten Sie eine Vielfalt im Bereich des Herz-Kreislauftrainings. Der Einstieg in das Walking und Nordic Walking zeigt gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auf, wie es im Verein für verschiedene Zielgruppen gut umgesetzt werden kann. Ausdauertraining und Krafttraining mit dem X-CO® stellen eine Alternative für trainierte Freizeitsportler dar.

Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung

Übungsleiter-Assistent Profil: Erwachsene

Viele Übungsleiter haben im Sportverein eine unterstützende Person, die bei Verhinderung auch mal eine Übungsstunde übernehmen kann. Diesen Helfern bietet der Badische Sportbund Freiburg im Jahr 2012 zum ersten Mal eine Qualifizierungsmöglichkeit an. Die Ausbildung zum **Übungsleiter-Assistent mit dem Profil: Erwachsene** ist für alle Vereinsmitarbeiter interessant, die noch keine Qualifikation besitzen, aber in den Übungsbetrieb integriert sind. Natürlich ist diese 3-tägige Lehrgangsmaßnahme auch für Personen geeignet, die noch keine Erfahrungen sammeln konnten. Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat ab.



Inhalte:

- Informationen zum richtigen Üben und Trainieren
- Umgang mit Sportgruppen
- Gesundheitsorientierte Praxisangebote
- Gymnastik, Spielideen und Trainingsbeispiele

Termin: 27.06. – 29.06.2012

Organisationskosten: 60,- Euro pro Lehrgang

Übungsleiter-Assistent Profil: Ü50

Viele Übungsleiter haben im Sportverein eine unterstützende Person, die bei Verhinderung auch mal eine Übungsstunde übernehmen kann. Diesen Helfern bietet der Badische Sportbund Freiburg im Jahr 2012 zum ersten Mal eine Qualifizierungsmöglichkeit an. Die Ausbildung zum **Übungsleiter-Assistent mit dem Profil: Ü50** ist für alle Vereinsmitarbeiter interessant, die noch keine Qualifikation besitzen, aber in den Übungsbetrieb integriert sind. Natürlich ist diese 3-tägige Lehrgangsmaßnahme auch für Personen geeignet, die noch keine Erfahrungen sammeln konnten. Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat ab.

Inhalte:

- Informationen zum richtigen Üben und Trainieren im Alter
- Bewegungsangebote für den Sport in der 2. Lebenshälfte
- Koordination und Ausdauer, auch mit Älteren
- Altersgerechte Kräftigung und Dehnung

Termin: 17.12. – 19.12.2012

Organisationskosten: 60,- Euro pro Lehrgang