

Kostproben aus dem Vereinssport

Mit Sportkursen Bewegung à la carte genießen / Von Birgit Bruner

Sind Sie lebensfroh, körperlich wie geistig belastbar und anpassungsfähig und darüber hinaus auch noch sozial gut eingebettet? Wenn Sie diese Frage bejahen können, fühlen Sie sich voraussichtlich recht wohl in Ihrer Haut. Sie sind „fit“ – für Beruf und Freizeit! Zur Erhaltung, Verbesserung oder auch Wiederherstellung der allgemeinen Fitness und der damit verbundenen Lebensqualität leistet Sport und Bewegung bekanntermaßen einen großen Beitrag. Jedoch wagt nicht jeder den Schritt zum organisierten Sport, wo doch gerade **Sportkurse im Verein einen idealen, kostengünstigen und recht unverbindlichen Einstieg in ein „bewegtes“ Leben bieten.**

Wissenschaftliche Studien empfehlen zur Alltagsbelastung einen wöchentlichen Energieverbrauch von 2000 bis 3000 kcal durch Bewegung im Sinne optimaler präventiver Anpassungserscheinungen. In Zahlen sind dafür rund 2 bis 3 Stunden Bruttobelastungszeit in der Woche notwendig, die am besten in 2 bis 3 „gesunde Portionen“ Bewegung aufgeteilt werden sollte.

Sportlichen Newcomern wird dringend empfohlen sich langsam und bewusst an die richtige Zusammensetzung und Dosis Sport heranzutasten. Ein trainingswissenschaftlich ausgearbeitetes Programm zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination bereitet den Organismus auf die veränderte Belastungssituation vor. Gut ausgebildete Übungsleiter und Trainer in den Vereinen wissen, wie Sport Spaß macht und machen Sie „richtig fit“.

Planung & Organisation von Kursangeboten

Neben dem Dauerangebot hat sich bei Vereinsangeboten vor allem im Breitensport bei vielen Vereinen das Kurssystem etabliert.

Warum Kursangebote?

Sportkurse bieten ein temporäres Bewegungsangebot mit gleichzeitigem Einstieg für alle Teilnehmer. Die Hemmschwelle sofort eine längerfristige Vereinsmitgliedschaft einzugehen besteht hier nicht. Immer mehr neue Mitglieder rekrutieren sich aus zufriedenen Kursteilnehmern.

Kursangebote im Verein können

- vorhandene Vereinsstrukturen sinnvoll ergänzen



Foto:Anich

- die Attraktivität des Angebotes steigern
- die Konkurrenzfähigkeit des Vereins untermauern
- zielgruppenübergreifend oder -spezifisch gestaltet sein
- Nichtvereinsmitgliedern den Vereinssport nahe bringen
- dem „Sport(kennen)lernen“ dienen
- (Wieder-) Einsteiger motivieren
- für Werbezwecke genutzt werden

Was ist bei der Konzeption und Durchführung von Kursangeboten zu beachten?

Gehen wir von einer sportartübergreifenden Orientierung der Angebote aus, können verschiedene **Zielgruppen** angesprochen werden. In Abhängigkeit von Bedarf und Interesse sind dies beispielsweise

- altersgleiche Sportinteressierte
- Kinder und Jugendliche, bei denen die schulärztliche Untersuchung Haltungs- und Organleistungsschwächen festgestellt hat
- Herzpatienten (Infarktgenesende kreislaufschwache Personen, die berufsbedingte Bewegungseinschränkungen haben) sowie weitere Rehabilitationssportgruppen o.ä.m.

Je nachdem für welche Zielgruppe Angebote geplant werden, werden **Räumlichkeiten** zu ge-

eigneten Belegungszeiten notwendig.

- Welche Räumlichkeiten stehen wann zur Verfügung?
- Wieviele Personen können teilnehmen?
- Wann sind freie Belegzeiten?
- Welches Angebot für welche Zielgruppe ist zu welcher Uhrzeit sinnvoll?

Bei Engpässen in der Hallenbelegung besteht die Möglichkeit, Angebote im Sinne einer Kooperation auszulagern. Die Mitbenutzung von externen Räumlichkeiten müssen im Vorfeld mit den verantwortlichen Personen mündlich abgeklärt und schriftlich fixiert werden. Anfragen lohnen sich bei

- Schulen („Sport nach 1“)
- Volkshochschulen
- Kindergärten
- anderen Sportvereinen
- Seniorenorganisationen
- Ärzteschaft
- Krankenkassen
- Reha- und Wellness-Einrichtungen

Sollen neue Angebote umgesetzt werden, müssen die personellen Voraussetzungen passen

- Steht ein qualifizierter Übungsleiter zur Verfügung?

- Möchten sich Übungsleiter weiterqualifizieren?

Je nach inhaltlicher Ausrichtung und Anzahl der Teilnehmer sollten geeignete, motivierende **Geräte** vorhanden sein oder angeschafft werden.

- Welche Geräte werden für die Kurse zusätzlich benötigt?
- Aufstellung einer Prioritätenliste in Abhängigkeit der verfügbaren Finanzen

Nicht alles was günstig ist, ist gut. Setzen Sie sich ausreichend mit der **Finanzierung** des Angebots auseinander.

- Welche Ausgaben stehen welchen Einnahmen gegenüber?
- Wo könnte weitere finanzielle Unterstützung zu erwarten sein?
- Nicht zu knapp kalkulieren (nach Möglichkeit 10% Kostenpuffer auf der Einnahmenseite)

Über Kurs- oder Tagesteilnehmerkarten kann der **Versicherungsschutz** für Nichtmitglieder gewährleistet werden.

Die **Organisation** und **Durchführung der Sportkurse** im Verein erfordert mit zunehmender Quantität bei gleichbleibender Qualität ein eingespieltes Team, da die anfallenden Aufgaben nur selten vom Übungsleiter allein geleistet werden können.

- Einsatz eines Ansprechpartners im Verein für Kursangebote „Sport und Gesundheit“, „Breitensport“, „Reha-Sport“ o.ä.m.
- Sinnvolle Aufgabenteilungen innerhalb der Vereinsmitarbeiter
- Erstellen eines Entwicklungs- bzw. Arbeitsplans, wo fixiert ist, wer bis wann was zu tun hat.

Zu **Beginn** und **Dauer** eines Kursangebots gelten folgende Empfehlungen:

- 10-15 Unterrichtseinheiten (maximal 1/2 Jahr)



Foto:Anich

à 45 bis 60 Minuten

- Günstige Starttermine wählen
- Bei 10 Veranstaltungen kann das Jahr in Trimester, d.h. 3 Kursreihen jährlich aufgeteilt werden, bei 12 bis 15 Einheiten in Semester
- Das Kursangebot kann nach Möglichkeit in ein Dauerangebot übergeführt werden.

Für Kurse entrichten die Teilnehmer eine Gebühr, die die Aufwendungen des Vereins für Übungsleiter, Geräte, Versicherung und zusätzlich notwendige Posten (Miete...) enthalten. Die **Kursgebühren** müssen mindestens kostendeckend sein, sollten jedoch über den Vereinsgebühren liegen, wobei Vereinsmitglieder eine Ermäßigung erhalten. Die **Kurskarten**, mit maximaler Laufzeit von 6 Monaten, sind für 2,50 pro Karte über die BLSV-Bezirksge-

schäftsstellen zu erwerben. (Näheres hierzu unter www.blsv.de -> Service/Downloads -> Versicherungen)

Soll ein geplantes Angebot umgesetzt werden, muss

- das Kursthema möglichst klar und doch attraktiv formuliert sein
- Übungsleiter, Raum... organisiert sein
- die Öffentlichkeitsarbeit traditionell mit Printmedien, aber nach Möglichkeit auch digital über das Internet angezettelt werden.

Während diese eher formellen Organisationschritte relativ einfach nachzuvollziehen sind, stellt die **Ausarbeitung der Inhalte** oft deutlich höhere Ansprüche. Hier ist kreativer und innovativer Geist gefragt um mit attraktiven Angeboten neue Interessenten für den Vereinssport zu gewinnen.

- Gibt es neue Geräte?
- Was ist in, was out?
- Welcher Trend lohnt sich?
- Wie lassen sich Geräte kombinieren?
- Welche Trends für welche Zielgruppe?
- Was lässt sich „outdoor“ alles machen? ...

Tipps und Termine

Schwungvoll miteinander, Zeitschrift (Hrsg.) Bayerischer Landes-Sportverband. (2004).

Richtig fit ab 50 – Praxisleitfaden, Broschüre des BLSV

Beide zu beziehen über: BLSV, GB Breitensport, Nicole Schwarz, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Gesundheitssport im Verein – aber wie? Broschüre des BLSV u.a. zur Organisation von Sportkursen

Zu beziehen über: BLSV, VereinsService, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Allen Bestellungen (solange der Vorrat reicht) ist ein mit € 1,44 frankierter DIN A4-Umschlag beizulegen.

Literaturtipps

Nordic Walking, Rosi Mittermaier, Christian Neu-

reuther; Knauer Ratgeber Verlage 2004. ISBN 3-426-64139-9

Ein umfassendes Werk zum Ausdauerrend Nordic Walking mit einem Exrteitel Nordic Blading und Nordic skiing. Alles Wesentliche zu Technik und Training für verschiedene Anforderungsprofile wird verständlich erläutert, aussagekräftig illustriert und mit wissenschaftlich evaluierten Testmanuals unterstützt. In einem Extra-Beiheft sind Top-Routen in den Alpenländern zusammengestellt.

Nordic Walking, Stéphane Franke; Verlag wepropress 2004, ISBN 3-937588-11-6

Neben übersichtlichen und nachvollziehbaren Informationen zu Technik und Trainingsplanung beim Nordic walking beinhaltet dieses Buch eine DVD mit allem Wesentlichen und Wissenswerten zum Thema Ganzkörpertraining mit Stöcken zu einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis

Noch Fragen? Wenn ja, dann ...

senden Sie diese unter Angabe ihrer Adresse für eventuelle Rücksprachen an: Bayerischer Landes-Sportverband Redaktion „sportissimo“ Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München E-Mail: sportissimo@blsv.de

Wir werden uns bemühen, die richtige Antwort zu finden.

Kleinkinder

- Alles Kleine auf die Beine – fit werden im Eltern-Kind-Turnen
- t.u.t t.u.t! – toben und turnen
- „Von Riesen und Zauberern“ – märchenhafte Bewegungswelten für die ganz Kleinen
- Pampers-Liga – ein Spiel- und Bewegungsangebot für 1- bis 3-Jährige

Schulkinder

- Kreisrund und kunterbunt – Ballschule für Kinder
- Aquafit 'n fun – Wasserfitness und Schwimmen für Schulkinder
- Fit wie 'n Turnschuh! Spielerische Fitness nach der Schulbank
- Raus aus der Schule – rüber zum Bolzplatz! – Bewegungsanlässe für draußen!

Sport in der Rehabilitation

- Hand auf's Herz – Sport in der kardiologischen Rehabilitation
- Wohltuendes für die Venen – ein Kursprogramm bei Venenleiden
- Alles ins Lot – ein starkes Programm bei Rückenproblemen
- „Knochenarbeit“ – ein kraftausdauerbetontes Bewegungsprogramm bei Osteoporose

Präventives für Erwachsene

- Weg mit dem Winterspeck – ausdauerorientiertes Fitnessstraining für Newcomer
- Gekonnt carven! – kräftig und koordiniert in die neue Wintersaison
- Gesunder Körper – gesunder Geist! – Ganzheitliches Wohlfühlpaket aus dem Sportverein
- Fernöstliches – neue Erfahrungen aus fremden Bewegungskulturen

Frauen

- Becken in Balance – Beckenbodengymnastik für Einsteiger
- Baby an Bord – Rückbildungsgymnastik mit den Kleinsten
- Frauenpower – Krafttraining im vereinseigenen Gesundheitsstudio exklusiv für Frauen
- Ladies sports – Fitness und mehr für Frauen
- Wellfit – Wohltuendes für den weiblichen Körper

Sport für Ältere

- Richtig fit ab 50!
- Aquafit ab 50!
 - Spiel dich fit ab 50!
 - Walkend unterwegs!
 - Bewegung für Körper und Geist u.ä.m.
- Ja mir san mi`m Radl da! – Rad und Fitness im Doppelpack

Fitness für Erwachsene

- www.aerostep – wackelig, witzig, wirkungsvoll
- Fantastisch elastisch – Fitness aus der Hosentasche mit dem Theraband
- M.u.t – mollig und trainiert! Fitnessstraining für Vollsclanke
- Cardiofit – ein (Kraft)Ausdauerpaket für Einsteiger
- Walking + workout – nach Outdoor-Walken, Indoor-Fitness

Kursangebote von 0 bis 100 Ideen für die Sportpraxis

Jugendliche

- videoclipdance – hip sein und tanzen wie die Stars!
- Rauf und runter – Tipps und Technik für die Halfpipe
- Fun games – streetbasket, soccative, ultimate und mehr
- Selbst, sicher, stark – das Fitness-Allround-Programm für Jugendliche (dito für Kids)
- Durch Sport erwachsen werden – vielfältige Weiterentwicklung durch Sport und Fitness
- Kampf dem Bauchspeck! – Fitness und Suchtprävention durch Sport im Verein

SPORTISSIMO-WISSEN Aerostep – was ist das?

Das **Aerostep** ist ein **luftgefülltes Noppenkissen** aus Kunststoff.

Es gibt zwei verschiedene Größen: Die kleine Variante ist 46 cm x 32 cm x 8 cm und die große Variante ist 51cm x 37cm x 8 cm groß.

Der Charakter des noch wenig verbreiteten Trainingsgeräts eignet sich für den Sportbetrieb aller Zielgruppen.

Das Aerostep eignet sich insbesondere

- zur Verbesserung der allgemeinen Fitness
- zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten, speziell des Balancegefühls
- zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsbewusstheit
- zum funktionellen Muskeltraining
- zum Wirbelsäulentraining
- zum Training der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- zur Verbesserung der persönlichen Bewegungssicherheit sowie
- zur Verletzungsprophylaxe
- zum sportartspezifischen Koordinations-training
- zum Aufbaustraining, vor allem nach Verlet-

zungen der unteren Extremitäten
Es fördert dabei die

- Durchblutung der Fuß- und Beinmuskulatur
- Stimulation der Reflexzonen der Fußsohlen
- Fitnesskomponenten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination

Kombinationsvarianten mit dem Aerostep

Grundsätzlich kann das Aerostep mit zahlreichen Klein- und Großgeräten kombiniert werden.

In Verbindung mit dem Theraband können Übungen unter erschwerten Bedingungen zur Kräftigung der Rücken-, Brust-, Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur auf dem Luftkissen durchgeführt werden. Hierbei lassen sich regelrechte Fitness-Studios in Turnhallen gestalten. Über Sprossenwände, Kletterstangen, Partner oder den eigenen Körper lassen sich ein oder mehrere Therabänder fixieren, die dann im Liegen, Knien, Sitzen und weiteren Ausgangstellungen in sämtliche Bewegungs- und Krafrichtungen auf Zug gebracht werden können.

Kleingeräte und Alltagsmaterialien wie ver-

schiedene Bälle, Stäbe, Tücher, Joghurtbecher u.ä.m. bringen weitere Abwechslung, motivieren und schulen zusätzlich die Koordination.

Wenn erste Erfahrungen mit dem Aerostep vorhanden sind, lässt sich das Wackelkissen darüber hinaus in viele Spiel- und Übungsformen einbauen, die damit neue Bewegungsanreize und -erfahrungen setzen.

Tipps zum Training mit dem Aerostep

- Erste einfache Übungen zum Kennen lernen der Charakteristika des Aerostep
- Erarbeiten der unterschiedlichen Ausgangsstellungen auf dem Gerät
- Trainingsdauer für Anfänger 10 bis 20 Minuten im Rahmen einer Übungseinheit
- Übungen rückengerecht und gelenkschonend durchführen
- Bei unzureichender Stabilität der Übenden den Schwierigkeitsgrad reduzieren
- Große Unterstützungsfläche bietet größere Stabilität (einfachere Übung)
- Kleinere Unterstützungsfläche bietet geringere Stabilität (erhöhte Schwierigkeit)

Praxis mit dem Aerostep

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen



- Mit beiden Beinen auf dem Aerostep (AS) stehen.
- Schwierigkeitserhöhung: mit einem Bein auf dem AS balancieren.
- weitere Schwierigkeitserhöhung: Übung mit (einem) geschlossenen Auge(n)
- Übung mit Zusatzgeräten wie Ball, Tücher usw.
- Einbeinstand und freies Bein beschreibt Kreise/Figuren ohne/mit Ball

Kräftigungsübungen

Bei allen Übungen immer auf die korrekte Ausführung achten!

Übungen für die Hüftstreckmuskulatur:

- Beine stehen auf dem AS, Hüfte wird nach oben geschoben
- Schwierigkeitserhöhung I: Theraband um die Hüfte und mit den Händen fixieren.
- Schwierigkeitserhöhung II: ein Fuß aufgesetzt, anderes Bein bei parallelen Oberschenkeln gestreckt nach vorn, ohne/mit Theraband über die Hüfte



Übungen für die Brustmuskulatur:

- Liegestütz mit angewinkelten Beinen
- Schwierigkeitserhöhung I: Übung mit gestreckten Beinen
- Schwierigkeitserhöhung II: dito, linke Hand stützt neben dem AS, beide Hände auf dem AS, rechte Hand stützt neben dem AS



Übung für die Bauchmuskulatur:

- Sit Up, wobei der Po auf dem Aerostep liegt und somit die Propriozeptoren der Rückenmuskulatur anspricht, während die Bauchmuskeln gekräftigt werden.
- Schwierigkeitserhöhung: Beine anheben, so dass sie mit dem Oberkörper einen 90°-Winkel bilden.



Kursmanual:

	Inhalt		Inhalt
1. Übungsstunde	Kennenlernen des Aerostep mit einfachen Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen in Kombination mit Funktionstraining	6. Übungsstunde	Choreographie wiederholen und erweitern Funktionstraining mit Aerostep und Theraband Entspannung
2. Übungsstunde	Stundeneinstieg mit ausdauerorientierten Inhalten (Erarbeiten einer einfachen Choreographie) in Kombination mit Funktionstraining Einbeziehen des Aerostep	7. Übungsstunde	Abschluss der Gesamtchoreographie Funktionstraining mit Aerostep und Theraband Beweglichkeitstraining und/oder Entspannung
3. Übungsstunde	Gleichgewichtsübungen mit geschlossenen Augen Wiederholung der Choreographie Spielformen mit dem Aerostep	8. Übungsstunde	Aufwärmispiel mit Ausdauerorientierung Kräftigungsübungen gepaart mit Gleichgewichtsübungen (erfordert hohe Konzentration) Wiederholung der Gesamtchoreographie
4. Übungsstunde	Koordinationsübungen auf dem Aerostep mit Kleingeräten Choreographie wiederholen und erweitern Partnerübungen auf den Aerosteps mit/ohne Kleingeräten	9. Übungsstunde	Stundenschwerpunkt Kraftausdauer mit AS und verschiedenen Bällen (evtl. Stationsbetrieb) Abschlussgespräch/TN-Abfrage (Bewertung der Kurse, Wünsche für die letzte Einheit)
5. Übungsstunde	Choreographie zur Erwärmung wiederholen Dehn- und Kräftigungsübungen mit gruppenadäquatem Schwierigkeitsgrad Übungen zur Förderung der Bewegungswahrnehmung	10. Übungsstunde	Wiederholen der Gesamtchoreographie Wunschinhalte der TN aufgreifen
			Kursabschluss

Quellen: www.triaflex.at/aerostep/control.php; www.aerostep.de
Gehrke, Brigitte, aus: *Schwungvoll miteinander*; Zeitschrift (2004); Bayerischer Landes-Sportverband. (Hrsg.)