

# Aus- und Fortbildungen 2020

## Sportbezirk Mittelfranken



Stand 25.11.2019

## Inhalt

<b>1. Ausbildungen</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1. Übungsleiter- C Breitensport</b> .....	<b>4</b>
1.1.1. <i>Erwachsene/Ältere</i> .....	4
1.1.2. <i>Kinder/Jugendliche</i> .....	6
<b>1.2. Übungsleiter- B Sport in der Prävention</b> .....	<b>7</b>
1.2.1. <i>Basiskurs</i> .....	7
1.2.2. <i>Profil Kinder/Jugendliche</i> .....	8
1.2.3. <i>Profil Haltung und Bewegung</i> .....	8
1.2.4. <i>Profil Herz-Kreislauf-Training</i> .....	9
<b>1.3. Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich</b> .....	<b>9</b>
<b>1.4. Kinder und Jugend</b> .....	<b>10</b>
1.4.1. <i>Themen aus der Kinder und Jugendarbeit</i> .....	10
<b>1.5. Gesundheitssport</b> .....	<b>10</b>
1.5.1. <i>Entspannung und Stressbewältigung</i> .....	10
1.5.2. <i>Erste Hilfe im Breitensport</i> .....	11
1.5.3. <i>Ausdauersport</i> .....	12
1.5.4. <i>Propriozeptive Trainingsansätze</i> .....	12
1.5.5. <i>Ernährung im Sport</i> .....	13
1.5.6. <i>Von Aufwärmen bis Entspannung</i> .....	13
1.5.7. <i>Gesundheitssport - Prävention u. Fitness nach     neuesten Erkenntnissen</i> .....	13
1.5.8. <i>Prävention (Lizenzverlängerung)</i> .....	14
<b>1.6. Sonstiges</b> .....	<b>15</b>
1.6.1. <i>Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgeräten</i> .....	15
1.6.2. <i>Spiel, Spaß und Entschleunigung für Kinder und     Jugendliche</i> .....	15

<b>1.6.3. Sportunfälle – Vermeidung und Ersthelfermaßnahmen</b>	
15	
<b>1.6.4. Kleine Spiele – Große Wirkung</b>	16
<b>1.6.5. Fasziales Kraft- und Beweglichkeitstraining</b>	16
<b>1.6.6. Nordic Walking</b>	17
<b>1.6.7. Speed Hiking</b>	17
<b>1.6.8. Body &amp; Mind</b>	18
<b>1.6.9. Outdoor – Erlebnissport im Freien</b>	18
<b>1.6.10. Sicher und Fit – Kampfkunst und Kampfsport</b>	
18	
<b>1.6.11. Step und verschiedenes mit dem Jacaranda Ball</b>	
19	
<b>1.6.12. „Standfest und fit im Kopf auch im Alter bleiben“</b>	
19	
<b>1.6.13. ..Flag Football mit Kindern und Jugendlichen erlernen und vertiefen</b>	20
<b>1.6.14. Motorischer Mix</b>	
21	

Hinweise:

Bei Kursbuchung gelten unsere [AGB's](#)

Fortbildungen haben zum Teil schwerpunktübergreifende Inhalte

Kontakt:  
BLSV Mittelfranken  
Michaela Tesauo  
Dutzendteichstraße 24  
90478 Nürnberg  
Telefon 0911 810313 - 12  
Fax 0911 810313 - 29  
lehrgang@blsv-mfr.de

Anmeldung unter:  
[www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)

## 1. Ausbildungen

Sind Sie an einer breitensportlich- und praxisorientierten Tätigkeit im Verein interessiert? Dann absolvieren Sie eine unserer Übungsleiter-Ausbildungen. Wenn Sie sportlich sind, gerne anderen Menschen etwas beibringen und Lust haben, eine Sportgruppe anzuleiten, bilden wir Sie für diese breitensportorientierte Aufgabe aus. In unseren Übungsleiter-Ausbildungen erhalten Sie das Handwerkszeug dazu.

### 1.1. Übungsleiter- C Breitensport

#### 1.1.1. Erwachsene/Ältere

Sie möchten im Sport mit Erwachsenen tätig sein? Die Ausbildung zum Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere ist das Richtige für Sie.

##### **Inhalte Basismodul:**

Vermittlung von Basiswissen für die sportpraktische Übungsleitertätigkeit in den Bereichen

- Strukturen und Aufgaben im organisierten Sport
- Übungsleiter und Angebot - "sportlicher Wegbereiter und -begleiter"
- Pädagogische Aspekte zur Breitensportpraxis
- Sportbiologisches Basiswissen
- Basiswissen der Bewegungs- und Trainingslehre mit Transfer in die Sportpraxis
- Circuittraining in der Praxis
- Einführung in Bewegungsspiele - kleine Spiele mit verschiedenen Zielsetzungen
- Einführung in einfache Techniken der Entspannung und Körperwahrnehmung

##### **Inhalte Aufbaumodul:**

Vertiefung Breitensportlicher Kompetenzen mit Fokus auf den Transfer in die Breitensportpraxis im Verein

- Vertiefung zum sportbiologischen Basiswissen
- Psychologische Aspekte zur Breitensportpraxis
- Kondition, Fitness und Gesundheit in der sportpraktischen Umsetzung
- Spiele spielen - von kleinen Spielen zu den großen Sportspielen
- Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletische Grundformen für den Breitensport
- Turnen und Bewegen mit und an Geräten
- Entspannung, Körperwahrnehmung und Stressbewältigung über Bewegung
- Trainings für die eigene Sportpraxis – Lehrversuche

##### **Inhalte Prüfungsmodul:**

- Basiswissen zur gesunden Ernährung
- Basiskompetenzen zur Prävention sexualisierter Gewalt

- sportpraktische Inhalte, insbesondere Trends und ausgewählte Sportarten für den Breitensport wie z.B. Outdoor-Training, Schnupperstunden in Trendsportarten u.ä.m.
- Lehreinigungsprüfungen der Teilnehmer
- schriftlicher Theorietest

### **Frühjahr:**

#### **Basismodul**

VA-Nr.: 105CEB0120  
VA-Ort: Oberasbach  
Termin: 04.-06.04.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 30 UE

#### **Aufbaumodul**

VA-Nr.: 105CEA0120  
VA-Ort: Oberasbach  
Termin: 07.-09.04.2020  
14.-16.04.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 60 UE

#### **Prüfungsmodul**

VA-Nr.: 105CEP0120  
VA-Ort: Oberasbach  
Termin: 17./18.04.2020  
25.04.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 30 UE

### **Herbst:**

#### **Basismodul**

VA-Nr.: 105CEB0220  
VA-Ort: Burgthann  
Termin: 17./18.10.2020  
31.10.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 30 UE

#### **Aufbaumodul**

VA-Nr.: 105CEA0220  
VA-Ort: Burgthann  
Termin: 01.-06.11.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 60 UE

Prüfungsmodul

VA-Nr.: 105CEP0220  
VA-Ort: Burgthann  
Termin: 07./08.11.2020  
28.11.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 30 UE

**1.1.2. Kinder/Jugendliche**

Sie möchten im Sport mit Kindern und Jugendlichen tätig sein? Die Ausbildung zum Übungsleiter-C Breitensport Kinder/ Jugendliche ist das Richtige für Sie.

**Inhalte:**

- Trainings- und Bewegungslehre
- Methodik und Didaktik im Sport
- Sportpädagogik
- Sportbiologische und -medizinische Grundlagen
- Entwicklungsphasen des Menschen
- Sportrecht / Sportversicherung
- Strukturen im organisierten Sport
- Sportartübergreifende Themen wie Doping, Fair play, Sport und Umwelt, Kirche und Sport, Aggressionen und Gewalt im Sport, Prävention vor sexueller Gewalt
- Leichtathletik
- Gymnastik / Funktionsgymnastik / Tanz
- Turnen
- Schwimmen
- Große Spiele (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball)
- Kleine Spiele
- Tischtennis, Badminton
- Koordinations- und Konditionsschulung
- Trendsport
- Einsatz von spezifischen Hand- und Kleingeräten
- Förderung von Körpererfahrung und -bewusstsein.

Die Themen werden speziell an der Arbeit mit der Zielgruppe Kinder/Jugendliche ausgerichtet.

**Ostern:**

VA-Nr.: 205CKJ0220  
VA-Ort: Grundschule Thalmässing  
Termin: 04.-09.04.2020  
14.-18.04.2020  
24./25.04.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 125 UE

**Verkürzte Ausbildung:** (Nur mit Sport Abitur möglich)

VA-Nr.: 205CKJ0320  
VA-Ort: Gymnasium Eckental  
Termin: 02.-11.09.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 80 UE

**Herbst:**

VA-Nr.: 205CKJ0420  
VA-Ort: Uffenheim  
Termin: 24./25.10.2020  
31.10.-08.11.2020  
13./14.11.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 125 UE

## 1.2. Übungsleiter- B Sport in der Prävention

### 1.2.1. Basiskurs

Nachdem Sie die erste Lizenzstufe absolviert und Praxiserfahrung im Sportverein gesammelt haben, können Sie sich auf der zweiten Lizenzstufe zum Übungsleiter-B Sport in der Prävention weiterqualifizieren. Der Basiskurs (30 UE) bietet die Grundlage. Um die Lizenz zu erhalten, müssen Sie noch an einem Profilkurs (30 UE) im Rahmen der Ausbildung Übungsleiter-B Sport in der Prävention teilnehmen.

**Inhalte:**

- Bedeutung von Sport und Gesundheit
- Anatomische und physiologische Grundlagen zum Präventionssport
- Bedeutung ganzheitlicher Bewegungsangebote für die Entwicklung des Menschen
- Theoretische Grundlagen zu den Praxisinhalten
- Grundlagen gesundheitsbewusster Ernährung und Entspannung

**Basiskurs:**

VA-Nr.: 105BPRAE0120  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 18./19.01.2020  
25./26.01.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 30 UE

**Basiskurs:**

VA-Nr.: 105BPRAE0420  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 12./13.09.2020  
19./20.09.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 30 UE

***1.2.2. Profil Kinder/Jugendliche***

**Inhalte:**

- Bewegung und Entwicklung, Bewegungsmangel
  - Koordinationsstörungen
  - Wahrnehmung
  - Psychomotorik
  - Bewegungsbeobachtungen
  - Haltungsschwächen
  - Zahlreiche Übungs- und Spielformen
- Besonderheiten im Elementar-, Kinder- und Jugendbereich  
- Einweisung in das Masterprogramm „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“ mit Zertifikat zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und damit zur Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention/Krankenkassen.

VA-Nr.: 205BPRAE0120  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 17./18.10.2020  
24./25.10.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 30 UE

***1.2.3. Profil Haltung und Bewegung***

**Inhalte:**

- Funktionelle Aspekte zu Haltung und Bewegung
- Pathologie der Wirbelsäule
- Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Funktionelle Dysbalancen und Muskelfunktionstests
- Körperwahrnehmung
- Ausgewählte Sport- und Fitnesstrends aus dem Blickwinkel "Sport in der Prävention"

VA-Nr.: 105BPRAE0220  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 07./08.03.2020  
14./15.03.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 30 UE



### 1.2.4. Profil Herz-Kreislauf-Training

**Inhalte:**

- Ausdauertraining in Theorie und Praxis
- Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten
- Vorteile eines präventiven Trainings
- Didaktik und Methodik
- Geh- und Lauschule
- Ausdauerzirkel und -tests
- Spielerisches Herz-Kreislauf-Training
- Körperarbeit
- Praxisbausteine

VA-Nr.:	105BPRAE0320
VA-Ort:	Rummelsberg
Termin:	09./10.05.2020 16./17.05.2020
Leiter:	Uli Nüßlein
Umfang:	30 UE

### 1.3. Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich

Nachdem Sie die erste Lizenzstufe absolviert und Praxiserfahrung im Sportverein gesammelt haben, können Sie sich auf der zweiten Lizenzstufe zum Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich weiterqualifizieren.

**Inhalte:**

- Lernverhalten von Kindern
- Funktionen und Definition von Sport
- Erziehungsstile und methodische Lehrverfahren
- Spielverhalten & Belastbarkeit von Kindern
- Sportmotorische Entwicklung/Psychomotorik
- ÜL / Erzieher - Anforderungsprofil, Aufgaben
- Grundlagen frühkindlicher Bewegungserziehung
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Ernährung und Bewegung; Musik und Bewegung
- Planung und Aufbau einer Übungsstunde für Kinder
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)
- Gewalt im Sport
- Aufsichtspflicht und Haftung, Versicherungsfragen
- Zusammenarbeit verschiedener Institutionen
- Bewegungskindergärten, Organisation eines Spielfestes
- Spielideen für und mit allen Sinnen
- Verschiedene Spielformen und -arten
- Kennenlernspiele / Kleine Spiele / Kreatives Spielen
- Körpererfahrung, Materialerfahrung
- Großgeräte für Kleine / Bewegungslandschaften
- "Schwimmen" im Elementarbereich

VA-Nr.: 105BSIE0120  
VA-Ort: Fürth, SV Poppenreuth  
Termin: 14./15.03.2020  
21./22.03.2020  
28./29.03.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 30 UE

## 2. Fortbildungen nach Schwerpunkten

### 2.1. Kinder und Jugend

#### 2.1.1. Themen aus der Kinder und Jugendarbeit

**Inhalte:**

- Kindgerechte Erste Hilfe
- Sportverletzung: Was tun?
- Kindgerechtes Yoga
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Spilleichtathletik
- Tänze für Kinder und Jugendliche
- Kindgerechte Entspannung

**Kurs1**

VA-Nr.: 205FB0120  
VA-Ort: Erlangen  
Termin: 16./17.10.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 16 UE

**Kurs2**

VA-Nr.: 205FB0220  
VA-Ort: Erlangen  
Termin: 20./21.11.2020  
Leiter: Horst Frank  
Umfang: 16 UE

### 2.2. Gesundheitssport

#### 2.2.1. Entspannung und Stressbewältigung

**Inhalte:**

- Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung
- Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit- was genau umfassen diese Begriffe?
- Welche Möglichkeiten stecken in bewegungsbetonten Angeboten?

- Medizinische Grundlagen
- Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses
- Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten
- Einfache Massageformen für die Übungsstunde
- Progressive Muskelrelaxation
- Reflexion und Feedback

### **Kurs 1**

VA-Nr.: 105FB0220  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 08./09.02.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

### **Kurs 2**

VA-Nr.: 105FB1120  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 05./06.12.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

## ***2.2.2. Erste Hilfe im Breitensport***

Erste Hilfe im Breitensport für Übungsleiter und Trainer. Ein Lehrgang, der sich speziell mit der Ersten Hilfe in der Sportstätte beschäftigt.

### **Inhalte:**

- Anatomie-Physiologie, Atmung und Herz-Kreislauffunktion
- Verletzungen der Muskel-Bandstrukturen
- Blutungen/Frakturen/Schock Ursache - Symptome - Maßnahmen
- Flüssigkeitsverlust beim Sport
- Thermische Schädigungen des Körpers
- Praxis PECH-Regel
- Notfallmanagement in der Praxis Notfallplan Lagern und Transportieren von Notfallpatienten
- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Phantom Notfallkoffer/AED

VA-Nr.: 105FB0820  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 14.11.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 8 UE

### **2.2.3. Ausdauersport**

#### **Inhalte:**

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining:

- Praxis in Laufen, Jogging, Walking und Nordic Walking
- Medizinische Hintergründe über Veränderungen im physiologischen Bereich (Sauerstoffversorgung, Muskulatur, Haltungsapparat) durch Ausdauersport
- Richtige Ausrüstung
- Ernährung
- Trainingslehre
- Erwärmungs- und Dehnungsformen
- Fehlererkennung und Fehlerkorrektur

VA-Nr.: 105FB1020  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 21./22.11.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

### **2.2.4. Propriozeptive Trainingsansätze**

Sensomotorisches Training besteht aus Übungen, bei denen stabile-, instabile- und labile Unterlagen verwendet werden wie Wackelbretter, Schaumstoffkissen, Gymnastikbälle, Seile, Schlingensysteme oder andere Hilfsmittel. Der ständige Gleichgewichtsverlust hat besonders gelenkstabilisierende Wirkung. Die Gelenke und ihre Muskeln werden gekräftigt und ihr Zusammenspiel verbessert.

Für jeden Sportler, der seine Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht und Schnellkraft verbessern will ist sensomotorisches Training zu empfehlen.

Insbesondere Temposportler, wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.

#### **Inhalte:**

- Medizinische Grundlagen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings
- Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund

VA-Nr.: 105FB0920  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 15.11.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 8 UE

### **2.2.5. Ernährung im Sport**

#### **Inhalte:**

Ernährung im Sport - Essen wir uns krank?

Die vier Säulen unserer Gesundheit:

- Grundernährung
- Flüssigkeit
- Substanzen
- Training und Bewegung

#### **Kurs 1**

VA-Nr.: 105FB0320  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 21./22.03.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

### **2.2.6. Von Aufwärmen bis Entspannung**

Lehrgänge, bei denen extravagante Geräte zum Einsatz kommen, sind spannend und innovativ, jedoch nicht immer in der Vereinspraxis umsetzbar. Bei diesem Lehrgang werden Beispiele für Sportstunden aufgezeigt, die Sie anschließend eins zu eins in Ihrem Verein umsetzen können. Überall und jederzeit. Die Ablaufpläne und einige Hinweise bekommen Sie mit nach Hause, um so einzelne Bausteine oder ganze Übungseinheiten mit Ihrer Gruppe einfach und bequem umsetzen zu können.

#### **Inhalte:**

- Aufwärmideen
- Kräftigungsübungen und Kraftzirkel zum nachmachen
- Komponenten zur Ausdauerschulung
- Ausdauer und Kraft spielend trainieren
- Spielerische Elemente
- Entspannung und Ausklang
- Theoretische Abrundung der Inhalte mit Tipps zum Stundenaufbau

VA-Nr.: 105FB0120  
VA-Ort: Wolframs-Eschenbach  
Termin: 01./02.02.2020  
Leiter: Alfred Aldenhofen  
Umfang: 15 UE

### **2.2.7. Gesundheitssport - Prävention u. Fitness nach neuesten Erkenntnissen**

Längst hat der Gesundheitssport in die Vereinslandschaft Einzug gehalten und es gibt immer mehr Angebote in diesem Bereich. Doch gerade wenn es um Prävention und Fitness geht, gilt es nach neusten Erkenntnissen zu trainieren,

um so Herz-Kreislauf-System, Muskelapparat und Geist schonend, aber effektiv zu stärken. In diesem Lehrgang bekommen Sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse, leicht umsetzbare Anregungen und essentielle Korrekturhinweise praxisnah und anwendungsorientiert vermittelt.

**Inhalte:**

- Theoretische Zusammenhänge Sport und Gesundheit
- Ein Leben lang fit und gesund dank richtiger Übungsanpassung
- Was können Gesundheitstrends und neue Sportgeräte?
- Ausdauer und Aufwärmen schonend integrieren
- Kraftübungen für jedermann und überall
- Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltagskompetenz
- Entspannung und Regeneration

VA-Nr.: 105FB1220  
VA-Ort: Nürnberg (Bay. Bereitschaftspolizei)  
Termin: 05./06.12.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 15 UE

**2.2.8. Prävention (Lizenzverlängerung)**

**Inhalte:**

1. Ganzheitlicher Trainingsansatz
  - Anspannung - Entspannung
  - Musik und Massage
  - Einfache Entspannungstechniken (Atemtechnik, Entspannung und Fantasiereisen)
2. Spielerische Vermittlung von Trainingsinhalten
  - Aufwärmspiele
  - Spiele mit Ball
  - Laufspiele
  - Mannschaftsspiele

VA-Nr.: 105FB0620  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 03./04.10.2020  
Leiter: Uli Nüsslein  
Umfang: 15 UE

## 2.3. Sonstiges

### 2.3.1. Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgeräten

**Inhalte:**

Theorie: Einführung in die Thematik "kleine Spiele"

Praxis: Spiele (für unterschiedliche Altersgruppen), Atemtechnik

Theorie: Kindgerechte Körperwahrnehmung und Entspannungsformen

Praxis: Körperwahrnehmung im Rahmen eines Parcours, Kleine Spiele, Partnermassage

Praxis: Kleine Spiele, Laufspiele, Ausklang mit Dehnübungen

Workshop: Kleine Spiele mit Alltagsgegenständen erfinden

Workshop: Vorstellung und Umsetzung der Spiele

"Kleine Spiele" spielen und damit gezielt kooperieren, koordinieren, rhythmisieren und soziale Kompetenzen vertiefen, Fantasiereise

VA-Nr.: 20506FB0120  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 25./26.01.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 16 UE

### 2.3.2. Spiel, Spaß und Entschleunigung für Kinder und Jugendliche

**Inhalte:**

Einführung in das Thema "Anspannung im Alltag"

Theorie: "Kleine Spiele" - was ist das??

Praxis: "Kleine Spiele" in der Halle und/oder im Freigelände, kindgerechte Partnermassage und Phantasiereise

Theorie: Einführung in die Erlebnispädagogik

Praxis: Erlebnispädagogische Ansätze mit unterschiedlichen Spielformen, Progressive Muskelrelaxation

VA-Nr.: 20506FB0220  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 07.03.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 8 UE

### 2.3.3. Sportunfälle – Vermeidung und Ersthelfermaßnahmen

**Inhalte:**

Theorie: Richtiges und Wichtiges bei der Vorbereitung zum Sport

Praxis: Wundversorgung

Theorie: Belastungsgerechte Vorbereitung im Sport zum Thema Ausdauertraining

Theorie: Notfallmanagement

Praxis: Lagerung und Transport von verletzten Sportlern/Innen und Herzstillstand auf dem Spielfeld  
Theorie: Thermoregulation – Flüssigkeitsbilanz

VA-Nr.: 10506FB0420  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 09.05.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 8 UE

### ***2.3.4. Kleine Spiele – Große Wirkung***

**Inhalte:**

Theorie: Kleine Spiele  
Praxis: Kleine Spiele in der Halle und/oder Freigelände  
Theorie: Propriozeption  
Praxis: Propriozeption in der Halle und/oder Freigelände

VA-Nr.: 10506FB0520  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 17.10.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 8 UE

### ***2.3.5. Faszielles Kraft- und Beweglichkeitstraining***

Faszien können als universeller Baustoff bzw. Bindegewebe bezeichnet werden, die unseren ganzen Körper durchziehen, alle Organe umhüllen und uns somit Form und Struktur geben. Daher sind Faszien auch bei jeder Bewegung beteiligt und spielen im Alltag und Sport eine gewichtige Rolle. Neben einer kurzen theoretischen Einführung über den aktuellen Stand der Faszienforschung widmet sich diese Veranstaltung vor allem der praktischen Anwendung des Faszienthemas bei den konditionellen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit

**Inhalte:**

Theorie: Überblick zum Thema Faszien und seine Bedeutung im Sport  
Theorie/Praxis: Faszielles Beweglichkeitstraining (Movement Prep, Faszienrollen, Stretching)  
Theorie/Praxis: Faszielles Krafttraining (Zugbänder, Brasils)

VA-Nr.: 10505FB0120  
VA-Ort: Roth  
Termin: 28.11.2020  
Leiter: Ingrid Spindler-Steudtner  
Umfang: 8 UE



### **2.3.6. Nordic Walking**

#### **Inhalte:**

- Techniktraining im Nordic Walking
- Grundlagen der Trainingslehre
- Methodisches Vorgehen bei heterogenen Gruppen
- Gestaltung von Unterrichts-/Trainingseinheiten
- Materialkunde

#### **Kurs 1:**

VA-Nr.: 105FB1320  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 21./22.03.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

#### **Kurs 2:**

VA-Nr.: 105FB0720  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 03./04.10.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

### **2.3.7. Speed Hiking**

Speed-Hiking ist die athletische Form des Wanderns. Man versteht darunter das schnelle Wandern mit Stöcken und leichter Ausrüstung im Gelände und im alpinen Bereich. Eine abwechslungsreiche körperliche Herausforderung, kombiniert mit einem intensiven Naturerleben.

#### **Inhalte:**

Gerätekunde, Ausrüstung und Vorbereitung (auch für Alpine-Bereich)  
Trainingslehre: Allgemeine Trainingslehre  
Praxis: Erwärmung - Kräftigung - Mit Stöcken  
Praxis Hiking und "Speed Hiking" mit Stöcken in wechselndem Gelände, 3 B-Regel, Technik am Platz mit Videoanalyse, Videobesprechung, Entspannung  
Flüssigkeitsbilanz - Energiebereitstellung  
Praxis in wechselndem Gelände, Fehlererkennung und Korrektur, Entspannung und Schlussrunde

VA-Nr.: 105FB1420  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 25./26.04.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15 UE

### **2.3.8. Body & Mind**

**Inhalte:**

- Analyse der Masterclass
- Kreatives, funktionelles Warm up
- Kreatives, funktionelles Cardiotraining
- Einführung in die Basics des funktionellen Trainings
- Entspannungstechniken
- Feedback zum Vortag, Warm up, Vorbereitung auf die folgenden Trainingseinheiten
- Kreatives, funktionelles Krafttraining
- Mobilitytraining
- Funktionelles Stretching, Dehnfähigkeit

VA-Nr.: 10502FB0120  
VA-Ort: SpVgg Greuther Fürth Turnhalle  
Termin: 28./29.03.2020  
Leiter: André Eckert  
Umfang: 15 UE

### **2.3.9. Outdoor – Erlebnissport im Freien**

**Inhalte:**

- Erlebnispädagogik
- vertrauensbildende Übungen und propriozeptive Übungen
- Spiele im Freien
- Gruppenspiele
- Nordic Walking

VA-Nr.: 105FB0420  
VA-Ort: Rummelsberg  
Termin: 02./03.05.2020  
Leiter: Uli Nüßlein  
Umfang: 15

### **2.3.10. Sicher und Fit – Kampfkunst und Kampfsport**

Reaktionsvermögen, Körper und Geist trainieren!

**Inhalte:**

- Kennenlernen verschiedener Kampfsportarten

VA-Nr.: 105FB0520  
VA-Ort: Schwabach  
Termin: 04./05.07.2020  
Leiter: Alfred Aldenhoven  
Umfang: 15 UE

### **2.3.11. Step und verschiedenes mit dem Jacaranda Ball**

**STEP** - Eine Grundchoreographie wird erarbeitet und dann durch unterschiedliche Schritte kreativ verändert.

Durch das Arbeiten mit dem Jacaranda Ball werden Schwingungen erzeugt, die sich dann auf den Körper übertragen. Dadurch wird ein Training der tieferliegenden Muskulatur ermöglicht. Mit seinem Gesamtgewicht von 400 g und freibeweglichen Edelstahlkugeln im Inneren ist der Jacaranda Ball besonders gelenkschonend im Training und fordert gleichzeitig alle Sinne unseres Körpers

#### **Inhalte:**

1. Einfache Grundchoreographie erarbeiten und kreativ verändern in Theorie und Praxis

2. Mit unterschiedlichen Bewegungsmustern und dem Jacaranda Ball Einfluss auf die Tiefenmuskulatur unseres Körpers ganz entspannt und sensibel nehmen. Der Rücken wird stabilisiert. Während des Workouts soll der Ball kontrolliert, bewegt und gehalten werden. Außerdem fördert der Ball Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Es wird gelenkschonend die ganze Muskulatur trainiert und es werden verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes in den Übungsstunden aufgezeigt in Theorie und Praxis.

3. Der Abschluss der Stunden wird durch Entspannung und Dehnung mit dem jeweiligen Gerät erfolgen.

VA-Nr.: 10508FB0120  
VA-Ort: Emetzheim  
Termin: 28.03.2020  
Leiter: Carola Kattinger  
Umfang: 5 UE

### **2.3.12. „Standfest und fit im Kopf auch im Alter bleiben“**

Vielseitige und praktische Angebote für alle Übungsleiter/innen von Sportgruppen für Ältere/50+/60+!

#### **Inhalte:**

-Sturzprophylaxe in Theorie und Praxis  
-Sanfte Kraft- und Ausdauerschulung  
-Gehirn und Bewegung: Koordination mit Spaß trainieren  
!Alle Themen in Theorie und Praxis!

#### **Kurs 1:**

VA-Nr.: 10506FB0120  
VA-Ort: Lauf  
Termin: 04.04.2020  
Leiter: Petra Schuntermann  
Umfang: 8 UE

**Kurs 2:**

VA-Nr.: 10506FB0220  
VA-Ort: Lauf  
Termin: 18.04.2020  
Leiter: Petra Schuntermann  
Umfang: 8 UE

**2.3.13. Flag Football mit Kindern und Jugendlichen erlernen und vertiefen**

Der Lehrgang greift den seit 2015 anhaltenden Trend des American Footballs in Deutschland auf. Mit einer theoretischen Einführung in das Spiel und seine Regeln bietet er für Einsteiger eine optimale Gelegenheit für den Start.

Ebenso wird natürlich ein praktischer Schwerpunkt mit methodischer Lehrreihe angeboten, der unabhängig vom Vorwissen neue Anreize setzen wird. Neben didaktisch differenzierten Übungen für jede spezielle Position, wird ein Spiel zwischen Teams einen echten Einblick für die Teilnehmer bieten. Von diesem Eindruck ausgehend werden die teilnehmenden Übungsleiter befähigt, Kindern und Jugendlichen diese Sportart näherzubringen und den Trend aufzunehmen. Da Football ein Spiel mit unterschiedlichsten Positionen ist, können alle Kinder und Jugendlichen mit jeglicher Voraussetzung an Statur und Vorkenntnis eingesetzt werden.

Die Unterschiede zwischen American Football und Flag Football für Kinder und Jugendliche werden theoretisch und praktisch verdeutlicht. Ebenso die praktische Umsetzung unter organisatorischen, sicherheits- und methodisch/didaktischen Gesichtspunkten.

**Inhalte:**

- Spielprinzipien des American Football und Unterschiede zu den Spielprinzipien von Flag Football
- Ein Spiel für alle: Positionen im Flag Football
- Aufstellungen, Taktik, Übungsvorbereitungen
- Aufwärmübungen für den Unterricht und weitere vorbereitende Übungen
- Position-Skills: Welche Aufgabe passt zu welchem Spieler?
- Das Spiel kann beginnen: Flag-Football-Anpfiff!
- Vertiefung und Aufgreifen komplexer Regelfragen, die sich aus dem Spiel ergeben

VA-Nr: 20502FB0120  
VA-Ort: SpVgg Greuther Fürth Turnhalle  
Termin: 09.05.2020  
Leiter: Manuel Sand  
Umfang: 8 UE

### **2.3.14. Motorischer Mix**

#### **Inhalte:**

Ausdauertraining

-Theorie/Praxis: Ein bewusstes Herz- und Kreislauftraining mit und ohne Hilfsmittel; Ausdauerspiele, Intervalltraining als effektivste Vorbeugung gegen Bewegungsmangel

Krafttraining

-Theorie/Praxis: Speziell ohne Hilfsmittel - ein Ganzkörpertraining nur mit dem Eigengewicht (Bodyweight Training); Training innerhalb verschiedener Schwierigkeitsgrade

Koordination

-Theorie/Praxis: Die Feinabstimmung unseres muskulären Zusammenspiels als wirkungsvollste Methode für eine hohe Leistungsfähigkeit

Beweglichkeit

-Theorie/Praxis: Kurze Veranschaulichung der einzelnen Dehnmethoden, inklusive ihrer Vor- und Nachteile. Praktische Beispiele sollen die entspannende

Wirkung eines Beweglichkeitstrainings aufzeigen und die Basis für ein effizientes Training

Beweglichkeitstraining

Massagekreisel und Körperwahrnehmung.

VA-Nr: 10506FB0320  
VA-Ort: Hersbruck  
Termin: 24.10.2020  
Leiter: Ingrid Dümmler  
Umfang: 8 UE