

Aus- und Fortbildungen 2019

Sportbezirk Mittelfranken



Stand 29.11.2018

Inhalt

1. Ausbildungen	4
1.1. Übungsleiter- C Breitensport	4
<i>1.1.1. Erwachsene/Ältere</i>	4
<i>1.1.2. Kinder/Jugendliche</i>	6
1.2. Übungsleiter- B Sport in der Prävention	7
<i>1.2.1. Basiskurs</i>	7
<i>1.2.2. Profil Kinder/Jugendliche</i>	8
<i>1.2.3. Profil Haltung und Bewegung</i>	8
<i>1.2.4. Profil Herz-Kreislauf-Training</i>	9
1.3. Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich	9
2. Fortbildungen nach Schwerpunkten	10
2.1. Kinder und Jugend	10
<i>2.1.1. Themen aus der Kinder und Jugendarbeit</i>	10
2.2. Gesundheitssport	10
<i>2.2.1. Entspannung und Stressbewältigung</i>	10
<i>2.2.2. Erste Hilfe im Breitensport</i>	11
<i>2.2.3. Ausdauersport</i>	11
<i>2.2.4. Propriozeptive Trainingsansätze</i>	12
<i>2.2.5. Ernährung im Sport</i>	12
<i>2.2.6. Von Aufwärmen bis Entspannung</i>	13
<i>2.2.7. Gesundheitssport - Prävention u. Fitness nach neuesten Erkenntnissen</i>	13
<i>2.2.8. Prävention</i>	14
2.3. Sonstiges	14
<i>2.3.1. Kräftigung-Koordination-Konzentration</i>	14
<i>2.3.2. Nordic Walking</i>	14
<i>2.3.3. Trendsport – „Alles rund um den Ball“</i>	15
<i>2.3.4. Outdoor – Erlebnissport im Freien</i>	15

2.3.5. Speed-Hiking..... 15

2.3.6. Mittelfranken-Gespräche..... 16

2.3.7. All about Fitness 16

2.3.8. Körperwahrnehmung – auch im Alter aktiv mit allen Sinnen 17

2.3.9. Körperwahrnehmung – auch im Alter aktiv mit allen Sinnen 17

2.3.10...... **Fit und stabil in die Wintersaison**
 17

2.3.11. **Fit in den Winter mit verschiedenen Kleingeräten**
 18

2.3.12. **Outdoor-Training (Freiluft-Ganzkörper-Training)**
 18

2.3.13. **Pilates für Jedermann**
 18

3. Vereinsmanager 19

3.1. Vereinsmanager C Ausbildung 19

3.2. Vereinsmanager Lizenzverlängerungen 19

Hinweise:

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

Fortbildungen haben zum Teil schwerpunktübergreifende Inhalte

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

Anmeldung unter:
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.: 105CEB0119
VA-Ort: Gunzenhausen
Termin: 13.-15.04.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 30 UE

Aufbaumodul

VA-Nr.: 105CEA0119
VA-Ort: Gunzenhausen
Termin: 16.-18.04.2019
23.-25.04.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 60 UE

Prüfungsmodul

VA-Nr.: 105CEP0119
VA-Ort: Gunzenhausen
Termin: 26./27.04.2019
04.05.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 30 UE

Herbst:

Basismodul

VA-Nr.: 105CEB0219
VA-Ort: Schwabach
Termin: 19./20.10.2019
26.10.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 30 UE

Aufbaumodul

VA-Nr.: 105CEA0219
VA-Ort: Schwabach
Termin: 27.10.-01.11.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 60 UE

Prüfungsmodul

VA-Nr.: 105CEP0219
VA-Ort: Schwabach
Termin: 02./03.11.2019
16.11.2019
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.

Fasching:

VA-Nr.: 205CKJ0519
VA-Ort: Erlangen
Termin: 23./24.02.2019
02.-10.03.2019
15./16.03.2019
Leiter: Horst Frank
Umfang: 125 UE

Ostern:

VA-Nr.: 205CKJ0219
VA-Ort: Burgbernheim
Termin: 23./24.03.2019
30./31.03.2019
06./07.04.2019
13./14.04.2019
20.-22.04.2019
26./27.04.2019
Leiter: Horst Frank
Umfang: 125 UE

Verkürzte Ausbildung: (Nur mit Sport Abitur möglich)

VA-Nr.: 205CKJ0619
VA-Ort: Schwabach
Termin: 15.-19.04.2019
23.-26.04.2019
28.04.2019

Leiter: Horst Frank
Umfang: 80 UE

Verkürzte Ausbildung: (Nur mit Sport Abitur möglich)

VA-Nr.: 205CKJ0419
VA-Ort: Eckental
Termin: 04.-13.09.2019
Leiter: Horst Frank
Umfang: 80 UE

Herbst:

VA-Nr.: 205CKJ0319
VA-Ort: Erlangen
Termin: 19./20.10.2019
26.10.-03.11.2019
08./09.11.2019

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.: 105BPRAE0119
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 12./13.01.2019
19./20.01.2019

Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 30 UE

Basiskurs:

VA-Nr.: 105BPRAE0419
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 14./15.09.2019
21./22.09.2019
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.: 205BPRAE0119
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 19./20.10.2019
26./27.10.2019
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.: 105BPRAE0219
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 02./03.02.2019
09./10.02.2019
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.:	105BPRAE0319
VA-Ort:	Rummelsberg
Termin:	16./17.03.2019 23./24.03.2019
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
- Aufmerksamkeitsdefizitssyndrom (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

Kurs wird 2020 wieder angeboten!

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.: 205FB0119
VA-Ort: Erlangen
Termin: 11./12.10.2019
Leiter: Horst Frank
Umfang: 16 UE

Kurs2

VA-Nr.: 205FB0219
VA-Ort: Erlangen
Termin: 15./16.11.2019
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.: 105FB0119
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 19./20.01.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 15 UE

Kurs 2

VA-Nr.: 105FB0519
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 04./05.05.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 15 UE

Kurs 3

VA-Nr.: 105FB1719
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 07./08.12.2019
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.: 105FB1219
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 16.11.2019
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.: 105FB1419
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 23./24.11.2019
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.: 105FB1319
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 17.11.2019
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.: 105FB0319
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 16./17.03.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 15 UE

Kurs 2

VA-Nr.: 105FB0919
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 12.10.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 8 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.: 105FB0219
VA-Ort: Ansbach
Termin: 09./10.02.2019
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.: 105FB1419
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 07./08.12.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 15 UE

2.2.8. Prävention

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.: 105FB1019
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 09./10.11.2019
Leiter: Uli Nüsslein
Umfang: 15 UE

2.3. Sonstiges

2.3.1. Kräftigung-Koordination-Konzentration

Inhalte:

- 2 Einheiten: Fitness rund um das Step-Brett
- 2 Einheiten: Zirkel-Training
- 1 Einheit: Tanz-Aerobic
- 1 Einheit: Kräftigung der Schulter und Armpartie mit dem "Schwungstumpf" oder alternativ Übungen am Pezziball
- 2 Einheiten: Yoga

VA-Nr.: 10506FB0319
VA-Ort: Hersbruck
Termin: 12.10.2019
Leiter: Ingrid Dümmler
Umfang: 8 UE

2.3.2. Nordic Walking

Inhalte:

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

Kurs 1:

VA-Nr.: 105FB0419
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 06./07.04.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 15 UE

Kurs 2:

VA-Nr.: 105FB1119
VA-Ort: Rummelberg
Termin: 09./10.11.2019
Leiter: Uli Nüßlein
Umfang: 15 UE

2.3.3. Trendsport – „Alles rund um den Ball“

Inhalte:

Inhalte werden noch nachgereicht!

VA-Nr.: 105FB0819
VA-Ort: Erlangen
Termin: 06./07.07.2019
Leiter: Alfred Aldenhoven
Umfang: 15 UE

2.3.4. Outdoor – Erlebnissport im Freien

Inhalte:

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

VA-Nr.: 105FB0719
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 18./19.05.2019
Leiter: Uli Nüsslein
Umfang: 15

2.3.5. 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 Stöcke

- 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

Kurs 1

VA-Nr.: 105FB0619
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 11./12.05.2019
Leiter: Uli Nüsslein
Umfang: 15 UE

Kurs 2

VA-Nr.: 105FB1519
VA-Ort: Rummelsberg
Termin: 30.11./01.12.2019
Leiter: Uli Nüsslein
Umfang: 15 UE

2.3.6. Mittelfranken-Gespräche

Noch offen!

2.3.7. All about Fitness

Inhalte:

- Fitness mit der Aquanudel: Herz/Kreislauf-, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung
- Sitzkissen (mit Luft gefüllt): Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur
- Gehirntraining und Bewegung: Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit, usw.
- Flex Tube (neues Trainingsgerät von Trendy Sport): Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer
- Water-Stick: Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, (Gelenk-, Wirbelsäulenmuskulatur) Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau (neues Trainingsgerät von Gerhard)

VA-Nr.: 10505FB0119
VA-Ort: Roth
Termin: 09.11.2019
Leiter: Ingrid Spindler-Steudtner
Umfang: 8 UE

2.3.8. Körperwahrnehmung – auch im Alter aktiv mit allen Sinnen

Inhalte:

- Körperwahrnehmung - aktiv mit allen Sinnen
 - Sport für Ältere: Gesund und Fit mit Pezzibälle oder Redondoball oder Redondoball Plus oder Brasil
 - Fühl den Rhythmus
 - Entspannung mit autogenem Training
- Alle Themen in Theorie und Praxis

VA-Nr.: 10506FB0119
VA-Ort: Lauf
Termin: 27.04.2019
Leiter: Petra Schuntermann
Umfang: 8 UE

2.3.9. Körperwahrnehmung – auch im Alter aktiv mit allen Sinnen

Inhalte:

- Körperwahrnehmung - aktiv mit allen Sinnen
 - Sport für Ältere: Gesund und Fit mit Pezzibälle oder Redondoball oder Redondoball Plus oder Brasil
 - Fühl den Rhythmus
 - Entspannung mit autogenem Training
- Alle Themen in Theorie und Praxis

VA-Nr.: 10506FB0219
VA-Ort: Lauf
Termin: 28.04.2019
Leiter: Petra Schuntermann
Umfang: 8 UE

2.3.10. Fit und stabil in die Wintersaison

Inhalte:

Inhalte werden noch nachgereicht.

VA-Nr.: 10506FB0319
VA-Ort: Hersbruck
Termin: 12.10.2019
Leiter: Ingrid Dümmler
Umfang: 8 UE

2.3.11. Fit in den Winter mit verschiedenen Kleingeräten

Inhalte:

1. Fitness mit der Aquanudel in der Sporthalle
2. Flex Tube (neues Trainingsgerät)
3. Bauch Spezial
4. Stretching: Theorie und Praxis

VA-Nr: 10508FB0119
VA-Ort: Emetzheim
Termin: 26.01.2019
Leiter: Carola Kattinger
Umfang: 5 UE

2.3.12. Outdoor-Training (Freiluft-Ganzkörper-Training)

Inhalte:

- Unterschiede von Mobilisation und dem Dehnen der Muskulatur
 - Zusammenspiel der Muskulatur (Muskelschlingen/Muskelketten)
 - Functional-Training und die Auswirkung auf den Körper (Trainings-/Gesundheitseffekt
-
- Regenerationsverfahren/-verhalten nach dem Sport (u. a. PMR/Autogenes Training)
 - Entspannung einzelner Muskelgruppen

VA-Nr: 10508FB0219
VA-Ort: Absberg
Termin: 29.06.2019
Leiter: Carola Kattinger
Umfang: 5 UE

2.3.13. Pilates für Jedermann

Inhalte:

1. Einführung in die Pilatesgrundprinzipien
2. Pilates Basic Stunde oder je nach Teilnehmerkönnen intensiveres Training
3. Theorie: Fokus nach Pilates bei der Ausführung der Übungen
4. Nachbesprechung und Fragen klären
5. Abschluss Pilatesstunde für die Teilnehmer und Entspannung.

VA-Nr: 10508FB0319
VA-Ort: Emetzheim
Termin: 28.09.2019
Leiter: Carola Kattinger
Umfang: 5 UE

3. Vereinsmanager

3.1. Vereinsmanager C Ausbildung

Die Vereinsmanager-C-Ausbildung umfasst 120 UE. In diesem Lehrgang erhalten Sie grundlegendes Wissen zu zentralen Themen des Sportmanagements. Außerdem erlernen Sie Methoden zur Führung und Steuerung von Sportvereinen. Das hier erlangte Know-how unterstützt Sie dabei Problemfälle frühzeitig zu erkennen und anschließend passende Lösungsansätze zu entwickeln. So können Sie Ihrer Tätigkeit im Sportverein mit mehr Kompetenz und Handlungssicherheit nachgehen.

Noch offen!

3.2. Vereinsmanager Lizenzverlängerungen

**Themen und Termine noch offen.
Siehe QualiNet.**