

Aus- und Fortbildungen 2020

Sportbezirk Mittelfranken



Stand 25.11.2019

Inhalt

1. Ausbildungen	4
1.1. Übungsleiter- C Breitensport	4
1.1.1. <i>Erwachsene/Ältere</i>	4
1.1.2. <i>Kinder/Jugendliche</i>	6
1.2. Übungsleiter- B Sport in der Prävention	7
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
1.3. Übungsleiter-B Sport im Elementarbereich	9
2. Fortbildungen nach Schwerpunkten	10
2.1. Kinder und Jugend	10
2.1.1. <i>Themen aus der Kinder und Jugendarbeit</i>	10
2.2. Gesundheitssport	10
2.2.1. <i>Entspannung und Stressbewältigung</i>	10
2.2.2. <i>Erste Hilfe im Breitensport</i>	11
2.2.3. <i>Ausdauersport</i>	12
2.2.4. <i>Propriozeptive Trainingsansätze</i>	12
2.2.5. <i>Ernährung im Sport</i>	13
2.2.6. <i>Von Aufwärmen bis Entspannung</i>	13
2.2.7. <i>Gesundheitssport - Prävention u. Fitness nach neuesten Erkenntnissen</i>	13
2.2.8. <i>Prävention (Lizenzverlängerung)</i>	14
2.3. Sonstiges	15
2.3.1. <i>Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgeräten</i>	15

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./08.10.2020
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. Yoga für Fortgeschrittene

YOGA Weiterbildung für TN-Innen mit Yoga Erfahrung

In dieser Weiterbildung werden die Ausrichtungsprinzipien für Haltungen vertieft, die die 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule ansprechen. Damit kann eine gesundheitsfördernde und angemessene Übungspraxis stattfinden. Die TNInnen üben Fehler bei der Ausführung der Haltungen zu erkennen und

zu korrigieren. Die TNInnen müssen Yogaerfahrung mitbringen, körperlich vollständig gesund und in einem guten Fitnesszustand sein.

VA-Nr.: 10505FB0220
VA-Ort: Roth
Termin: 28.03.2020
Leiter: Ingrid Spindler-Steudtner
Umfang: 8 UE

2.3.4. 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

2.3.5. 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

2.3.6. Fokus Rücken

Mobility Training: Die Gelenke werden in ihrem gesamten Bewegungsradius aktiv bewegt - ohne Druck oder Zug von außen. Die praktische Übungseinheit wird anschließend in der Theorie besprochen.

- Ball ist nicht gleich Ball: Wir werden mit einem größeren Gymnastikball arbeiten. Ein Workout voller Ideen, wie man diesen etwas größeren Ball in die

Wirbelsäulenstunde einbringt. Er ist angenehm in der Handhabung und vermittelt Sicherheit und Balanceübungen. Nach der praktischen Übungseinheit wird alles nochmals in der Theorie besprochen.

- Bodyworkout - mal ganz anders: Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. Die einzelnen Bewegungsflows werden anschließend in der Theorie besprochen.

VA-Nr.: 10505FB0320
VA-Ort: Roth
Termin: 24.10.2020
Leiter: Ingrid Spindler-Steudtner
Umfang: 8 UE

2.3.7. Fasziales 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: Fasziales Beweglichkeitstraining (Movement Prep, Faszienrollen, Stretching)
Theorie/Praxis: Fasziales Krafttraining (Zugbänder, Brasils)

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

2.3.8. 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

2.3.9. 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

2.3.10. 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

2.3.11. 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

2.3.12. 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

2.3.13. 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

2.3.14. „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

2.3.15. 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

2.3.16. 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 Dehnmethode, 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