



# Aus- und Fortbildungsangebote 2016

---

des Landessportbundes Sachsen  
und der Sportjugend Sachsen

**Sport  
jugend**  
Sachsen

Landes  
**sport  
bund**  
Sachsen

Sport bildet.

## Begriff Trainingseinheit

- TE = Kleinster Planungs-, Organisations- und Übungsabschnitt innerhalb eines Trainingsprozesses
  - Ziel: Verwirklichung unterschiedlichster Entwicklungsziele
- langfristiges, zielgerichtetes Training  
Alters- und entwicklungsangemessen  
der TE  
Typische Dreigliederung: 1. Teil

# Bildung!

**Unser Sport** hat einen unschätzbaren Einfluss auf die Persönlichkeitsbildung und die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Der **Landessportbund Sachsen** engagiert sich für eine frühzeitige, qualitativ hochwertige Bewegungsförderung und sichert ein leistungsfähiges Bildungs- und Qualifizierungssystem.

# Inhalt

---

1.	Jahresübersicht der Lehrgangstermine 2016.....	4/5
2.	Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen/der Sportjugend Sachsen.....	6
3.	Ansprechpartner Aus- und Fortbildung .....	8
4.	Der Weg zum Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter/Vereinsmanager.....	9
5.	Strukturschema Aus- und Fortbildung.....	11
6.	Ausbildungen 1. Lizenzstufe.....	12
6.1	Sport- und Gruppenhelferausbildung für 14- bis 17-Jährige (Grundlehrgang) .....	12
6.2	Grundlehrgang sportartübergreifend.....	13
6.3	Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport.....	13
6.4	Übungsleiter-C-Lizenzwochenende für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport.....	14
6.5	Aufbaulehrgang sportartübergreifend.....	14
6.6	Übungsleiter C – Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere.....	15
6.7	Übungsleiter C – Fitness/Kraftsport .....	16
6.8	Fit für die Jugendarbeit im Sportverein .....	17
7.	Ausbildungen 2. Lizenzstufe.....	18
7.1	Übungsleiter B – Sport in der Prävention .....	18
7.1.1	Basismodul.....	18
7.1.2	Profil/Indikation „Herz-Kreislauf-System“ .....	19
7.1.3	Profil/Indikation „Stütz- und Bewegungssystem“ .....	22
7.1.4	Profil/Indikation „Stressbewältigung/Entspannung“ .....	29
8.	Aus- und Fortbildung im Vereins-/Sportmanagement.....	33
8.1	Vereinsmanager C .....	33
8.2	Vereinsmanager B.....	34
8.3	Weiterbildungen im Vereins- und Sportmanagement.....	35
9.	Lizenzverlängerungen, Weiterbildungen, Workshops.....	37
9.1	Lizenzverlängerung: Übungsleiter C/B – Kinder und Jugendliche.....	37
9.2	Lizenzverlängerung: Übungsleiter C/B – Erwachsene/Ältere und Sonstiges .....	40
9.3	Ausbildertzertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).....	42
9.4	Sportjugendakademie.....	42
9.5	Bildungsangebote durch das Projekt „Im Sport verein(t) für Demokratie“.....	43
10.	Anmeldung (Formular).....	44



## Impressum

Herausgeber: Landessportbund Sachsen,  
Sportjugend Sachsen,  
Goyastr. 2d, 04105 Leipzig

Redaktion: Hans-Joachim Gleß, Tom Seifert, Janine Stock, Jochen A. Meyer

Layout: Ute Schletter

Druck: Löhnert Druck, Leipzig

Auflage: 1.000 Exemplare

# 1. Jahresübersicht der Lehrgangstermine 2015

Zeitraum	SJ/LG	Lehrgänge	Ort	Seite
<b>JANUAR</b>				
15.-17.01.	LG 01	Übungsleiter C, Grundlehrgang I - Teil A	Werdau	13
15.-17.01.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 1	Werdau	33
23.-24.01.		Übungsleiter B, Bewegungsraum Wasser-/Aquafitness Kooperation mit SSV	UNI Leipzig	19
<b>FEBRUAR (08. - 19.02. Winterferien)</b>				
05.-07.02.	LG 01	Übungsleiter C, Grundlehrgang I - Teil B	Werdau	13
13.02.	LG 03	Übungsleiter B, Funktionelles Zirkeltraining/Pezziball	Dresden	22
15.-19.02.	SJ 01	Aufbaulehrgang Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten	Werdau	13
19.-21.02.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 2	Werdau	33
19.-21.02.	LG 04	Übungsleiter B, Seilzugtraining/Fitnesstests	Werdau	23
19.-21.02.	SJ 02	Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit DLRG	Rabenberg	40
26.-28.02.	LG 05	Übungsleiter B, Basismodul 1	Werdau	18/19
<b>MÄRZ (25.03. - 01.04. Osterferien)</b>				
05.03.	SJ 03	Weiterbildung Erste Hilfe (für Lizenzanwärter)	Leipzig	37
11.-13.03.	LG 06	Übungsleiter B, Aquafitness für Erwachsene/Ältere	Rabenberg	20
11.-13.03.	LG 07	Übungsleiter C, Aufbaulehrgang - Teil A	Werdau	15
11.-13.03.	SJ 04	Übungsleiter B, Bewegungsförderung für 3 bis 6-Jährige	Werdau	37
11.-13.03.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 3	Werdau	33
18.-20.03.	LG 08	Übungsleiter B, Qigong im Gesundheitssport	Werdau	29
19.-20.03.		Übungsleiter B, Bewegungsraum Wasser - Aqua In Koop. mit SSV	UNI Leipzig	19
19.-20.03.	LG 09	Übungsleiter B, Sport in der Prävention	Dresden	40
<b>APRIL</b>				
01.-03.04.	LG 10	Übungsleiter B, Basic Groupfitness	Werdau	40
02.04.	LG 11	Übungsleiter B, Funktionsgymnastik Kompakt	Dresden	23
02.04.	LG 12	Übungsleiter B, Koordination und Gleichgewicht	BSV AOK Leipzig	23/24
08.-10.04.	LG 13	Übungsleiter C, Aufbaulehrgang - Teil B	Werdau	15
08.-10.04.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 4	Werdau	33
08.-10.04.	SJ 05	Lizenzwochenende Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport	Werdau	14
08.-10.04.	LG 14	Übungsleiter C, Fitness/Kraftsport - Teil 1	Rabenberg	16
15.-17.04.	SJ 06	Multiplikatoren Ausbildung Starke Kinder im Sport (Kinderschutz)	Werdau	37/38
15.-17.04.	LG 15	Übungsleiter B, Gesunder Rücken	Werdau	24
16.04.	LG 16	Übungsleiter B, Workouts (und BBP) kreativ gestalten	BSV AOK Leipzig	24/25
16.04.	LG 17	Übungsleiter B, Funktionelles Kräftigen mit dem Theraband	BSV AOK Leipzig	24
15.-17.04.	LG 18	VMB Marketing im Sportverein	Werdau	34
22.-24.04.	LG 19	Übungsleiter C, Erwachsene/Ältere - Teil 1	Werdau	15
22.-24.04.	LG 20	Weiterbildung Fit im Alter - Bewegungsassistent	Werdau	40/41
23.04.	LG 21	Übungsleiter B, Functional Training - Athletik - Training	BSV AOK Leipzig	25
29.04.-01.05.	LG 22	Übungsleiter B, Pilates Basics	Werdau	25
29.04.-01.05.	LG 15	Übungsleiter C, Fitness/Kraftsport - Teil 2	Rabenberg	16
29.04.-01.05.	LG 23	Vereinsmanager C/B, Sportsponsoring für kleinere Vereine	Werdau	35
<b>MAI (05.05. Christi Himmelfahrt, 16.05. Pfingstmontag)</b>				
20.-22.05.	LG 14	Übungsleiter C, Fitness/Kraftsport - Teil 3	Rabenberg	16
20.-22.05.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 5	Werdau	33
20.-22.05.	SJ 07	Übungsleiter B, Sporternährung und Bewegung	Werdau	38
27.-29.05.	LG 19	Übungsleiter C, Erwachsene/Ältere - Teil 2	Werdau	15
27.-29.05.	SJ 08	Übungsleiter B, Erlebnissport, Teambuilding	Rabenberg	38
<b>JUNI (27.06. - 05.08. Sommerferien)</b>				
03.-05.06.	LG 14	Übungsleiter C, Fitness/Kraftsport - Teil 4	Rabenberg	16
11.06.	SJ 09	Übungsleiter B Bewegungsförderung für 0-3-Jährige	Chemnitz	38/39
10.-12.06.	LG 24	Übungsleiter B, Basismodul 2	Werdau	18/19
17.-19.06.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 6	Werdau	33
17.-19.06.	LG 25	Übungsleiter B, Entspannung und Kampfkunst	Werdau	30
24.-26.06.	LG 19	Übungsleiter C, Erwachsene/Ältere - Teil 3	Werdau	16
24.-26.06.	LG 26	Übungsleiter B, Core Training	Werdau	25/26
27.06.-01.07.	SJ 10	Sport- und Gruppenhelferausbildung	Werdau	12

Zeitraum	SJ/LG	Lehrgänge	Ort	Seite
<b>JULI (bis 05.08. Sommerferien)</b>				
01.-03.07.	LG 14	Übungsleiter C, Fitness/Kraft – Teil 5	Rabenberg	16
01.-03.07.	LG 27	Übungsleiter B, Drumming Beats Gold (50+)	Werdau	20
08.-10.07.	LG 28	Vereinsmanager C, Teil 1 – Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
08.-10.07.	LG 29	WB - Übungsleiter C/B „Hula- Hawaiianischer Tanz“	Werdau	41
08.-10.07.	LG 30	Vereinsmanager C/B, Social Media im Sport	Werdau	36
<b>AUGUST</b>				
19.-21.08.	LG 28	Vereinsmanager C, Teil 2 – Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
19.-21.08.	LG 31	Übungsleiter B, Hui Chung Gong	Werdau	30
26.-28.08.	LG 32	Übungsleiter B, Latin Dance Fitness	Werdau	21
26.-28.08.	SJ 11	Übungsleiter B, Fitness-u. Athletiktraining	Werdau	22
<b>SEPTEMBER</b>				
09.-11.09.	LG 28	Vereinsmanager C, Teil 3 – Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
09.-11.09.	LG 33	Übungsleiter B, Outdoor Fitness – Functional Training	Werdau	26
10.09.	LG 34	Übungsleiter B, Körperschule/Körperwahrnehmung	BSV AOK Leipzig	30/31
10.09.	SJ 12	Weiterbildung Erste Hilfe am Kind	Leipzig	39
16.-18.09.	LG 36	Vereinsmanager B, Führung	Werdau	34
16.-18.09.	LG 37	Übungsleiter B, Basismodul 3	Werdau	18/19
23.-25.09.	SJ 12	8. Sportjugendakademie – gesonderte Ausschreibung	Rabenberg	42
30.09.-02.10.	LG 35	Übungsleiter B, Faszienfitness	Werdau	26
<b>OKTOBER (03.10. - 15.10. Herbstferien)</b>				
08.10.	LG 38	Übungsleiter B, Rücken-/Wirbelsäulengymnastik als Highlight	BSV AOK Leipzig	26/27
08.10.	LG 39	Übungsleiter B, Funktionelles Grundlagentraining im Fitness- u. Gesundheitssport	Dresden	27
10.-14.10.	SJ 13	Übungsleiter C Aufbaulehrgang Sport- und Gruppenhelfer	Rabenberg	13
14.-16.10.	LG 28	Vereinsmanager C, Teil 4 – Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
14.-16.10.	SJ 14	Fortbildung Rettungsschwimmen in Kooperation mit DLRG	Rabenberg	40
14.-16.10.	SJ 15	Übungsleiter B, Kinderyoga – Yogakinder	Rabenberg	32
14.-16.10.	LG 40	Übungsleiter B, Tanz Dich fit (50+)	Werdau	21
14.-16.10.	LG 41	DOSB-Ausbilder-Zertifikat, Modul 1: Methoden der Erwachsenenbildung	Werdau	42
21.-23.10.	LG 42	Vereinsmanager B, Steuern/Haushaltswesen	Werdau	34
21.-23.10.	LG 43	Übungsleiter B, Progressive Muskelrelaxation	Werdau	31
21.-23.10.	LG 44	Fit für die Vielfalt – Sport interkulturell – gesonderte Ausschreibung	Werdau	-
21.-23.10.	LG 45	Übungsleiter B, Aquafitness für Erwachsene/Ältere	Rabenberg	20
<b>NOVEMBER (16.11. Buß- und Betttag)</b>				
04.-06.11.	LG 46	DOSB-Ausbilder-Zertifikat, Modul 2: Konfliktmanagement	Werdau	42
04.-06.11.	SJ 16	Weiterbildung Kindertanz	Werdau	39
05.11.	LG 47	Übungsleiter B, Koordination Propriozeptives Training – Sturzprophylaxe	BSV AOK Leipzig	27/28
05.11.	SJ 17	WB Fit für die Jugendarbeit, Strukturen, Mitbestimmg., Finanzen-Förderg.	Leipzig	17
04.-06.11.	LG 48	Übungsleiter B, Gesundheits- u. Fitnesstraining mit Kleingeräten	Werdau	27
08.- 09.11.	LG 49	Vereinsmanager A, Lizenzverlängerung	Werdau	36
11.- 13.11.	LG 28	Vereinsmanager - C, Teil 5 - Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
11.- 13.11.	LG 50	Übungsleiter B, Modernes Rückentraining	Werdau	28
12.11.	LG 51	Übungsleiter B, Abwechslungsreiche Fitnessprogramme für Senioren	BSV AOK Leipzig	28
18. - 20.11.	LG 52	Übungsleiter B, Yoga im Gesundheitssport	Werdau	31/32
19.11.	LG 53	Übungsleiter B, Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport	BSV AOK Leipzig	28
18.-20.11.	LG 54	Vereinsmanager B, Vereinsrecht Haftung Vorstand	Werdau	35
25.-27.11.	SJ 18	Übungsleiter B, Stabilisations- und Koordinationstraining für Kinder/Jugendliche	Werdau	22
<b>DEZEMBER (ab 23.12. Weihnachtsferien)</b>				
02.-04.12.	LG 55	Weiterbildung Vereinsmanager C, Steuern/Recht	Werdau	36
02.-04.12.	SJ 19	Übungsleiter C, Lizenzwochenende Sport- und Gruppenhelfer	Werdau	14
09.-11.12.	LG 28	Vereinsmanager C, Teil 6 – Kooperation mit Sächsischem Fußball-Verband	Werdau	33
10.12.	LG 56	Übungsleiter B, Kleine Spiele und Spielformen im Gesundheits- und Kindersport	BSV AOK Leipzig	41
09.-11.12.	LG 57	Übungsleiter B, Flexibilität u. Leistungsfähigkeit mit Blackroll, Propriomed	Werdau	29
10.-11.12.	LG 58	Übungsleiter B, Sport in der Prävention	Dresden	40
09.-11.12.	LG 59	Vereinsmanager B, Managerfitness – Stressabbau	Werdau	35

## **2. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen und der Sportjugend Sachsen**

---

Die folgenden AGB gelten für die Buchung und Abwicklung der Bildungsveranstaltungen des Landessportbundes Sachsen/der Sportjugend Sachsen soweit nicht ausdrücklich in der Ausschreibung für die jeweilige Bildungsveranstaltung etwas anderes bestimmt ist.

### **1. Teilnahmebedingungen**

- Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen steht allen Mitgliedern des Landessportbundes Sachsen offen. Nichtmitglieder werden bei noch vorhandener Kapazität zugelassen.
- Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, sofern nicht anders ausgewiesen. Für die Ausbildung von Führungs- und Verwaltungskräften (Vereinsmanager) ist ein Mindestalter von 18 Jahren vorausgesetzt.
- Übungsleiter-, Vereinsmanager- oder Jugendleiterlizenzen werden nur an Vereinsmitglieder ausgestellt. Außerdem werden für alle Teilnehmer, die nicht Mitglied in einem Sportverein des organisierten Sports sind, erhöhte Teilnehmergebühren verlangt.

### **2. Anmeldeverfahren**

- Anmeldungen sollten möglichst online unter [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de) (Rubrik „Bildung – Online Anmeldung“) oder mit dem in der Aus- und Fortbildungsbroschüre enthaltenen Anmeldeformular erfolgen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und ist verbindlich angemeldet.
- Die Höhe der Teilnahmegebühren sind den Lehrgangsausschreibungen zu entnehmen.
- Es werden keine telefonischen, sondern ausschließlich schriftliche Anmeldungen (Online-Anmeldung, E-Mail, Fax, Post) berücksichtigt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Online-Anmeldungen.
- Sind alle Plätze des Lehrgangs belegt, erfolgt ein Eintrag auf die Warteliste. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer eine schriftliche Mitteilung. Eine verbindliche Teilnahme kann jedoch erst nach Freiwerden eines Lehrgangplatzes zugesagt werden.
- Anmeldeschluss ist in der Regel sechs Wochen vor Lehrgangsbeginn. Nachmeldungen sind auf Anfrage möglich.
- Weitere Informationen werden vier bis fünf Wochen vor Lehrgangsbeginn zugesandt.
- Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer ein, dass Name, Telefonnummer und/oder E-Mail und Sportverein des Teilnehmers in einer Teilnehmerliste erscheinen.

### **3. Teilnehmerzahl/Ausfall**

Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen ist berechtigt, die Bildungsveranstaltung abzusagen, wenn dringende, sachlich gerechtfertigte Umstände vorliegen. Die Veranstaltung kann ferner abgesagt werden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen bis sechs Wochen vor Lehrgangsbeginn nicht erreicht wird. Im Fall der kurzfristigen Absage durch den Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen werden dem Teilnehmer die bereits gezahlten Teilnahmegebühren zurück-erstattet. Weitere Ansprüche des Teilnehmers können nicht berücksichtigt werden. Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen ist berechtigt, Bildungsveranstaltungen räumlich zu verlegen und/oder einen anderen Termin ersatzweise zu benennen.

#### **4. Rücktritt/Abmeldung/Regress**

Der Teilnehmer kann kostenfrei von der Bildungsveranstaltung zurücktreten, wenn er bis 42 Tage vor Beginn der Veranstaltung seinen Rücktritt schriftlich erklärt. Für den Rücktritt des Teilnehmers zu einem späteren Zeitpunkt gelten folgende Bedingungen:

Bei Bildungsveranstaltungen sind bei einem Rücktritt

- ab dem 41. Tag vor Veranstaltungsbeginn 20 Euro pro Teilnehmertag
- ab dem 13. Tag vor Veranstaltungsbeginn 30 Euro pro Teilnehmertag

als Stornierungskosten zu zahlen. Maßgeblicher Zeitpunkt zur Fristwahrung ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim Landessportbund Sachsen/der Sportjugend Sachsen.

Von einer Rücktrittszahlung wird ferner abgesehen, wenn der Teilnehmer erkrankt ist. Zum Nachweis darüber ist dem Landessportbund Sachsen/der Sportjugend Sachsen eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen.

Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen behält sich vor, im Falle von Teilnehmern, die trotz Mahnung ihre Teilnahme- bzw. Rücktrittsgebühr nicht bezahlen, die Gerichtsbarkeit einzuschalten.

#### **5. Unterbringung**

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Einzelbettzimmer (sofern vorhanden) sind gegen Aufpreis möglich.

#### **6. Versicherungsschutz**

Alle Mitglieder von Sportvereinen des Landessportbundes Sachsen sind im Rahmen der Sportversicherung mit der ARAG-Sportversicherung während der Lehrgänge versichert. Für persönliche Gegenstände übernimmt der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen keine Haftung.

#### **7. Datenschutzhinweise**

Die mit der Anmeldung durch den Landessportbund Sachsen erhobenen persönlichen Daten der Teilnehmer dienen der Organisation und Abwicklung der Bildungsveranstaltungen. Die Daten werden insbesondere zur Ausstellung der Lizenzausweise für die Teilnehmer benötigt. Die Erhebung, Speicherung und Nutzung der Daten beim Landessportbund Sachsen erfolgt nach den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes. Der Landessportbund Sachsen verpflichtet sich, persönliche Daten nicht an Dritte weiterzugeben.

#### **8. Verwendung von Bild- und Videomaterial**

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer bzw. deren Erziehungsberechtigte mit der elektronischen Speicherung von Video- und Fotoaufnahmen und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet, dem Sachsensport und sonstigen Publikationen einverstanden.

Ist der Teilnehmer damit nicht einverstanden, genügt der Hinweis des Teilnehmers an den Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen bzw. an die für die Bildungsveranstaltung verantwortliche Person, dass er die Weitergabe der vorgenannten Daten an weitere Teilnehmer der Bildungsveranstaltung oder die Nennung seines Namens und/oder die Abbildung seiner Person auf Fotos etc. im Zusammenhang mit der Bildungsveranstaltung nicht wünscht. Der Landessportbund Sachsen/die Sportjugend Sachsen wird diesen Hinweis des Teilnehmers beachten.

### 3. Ansprechpartner des Fachbereiches Aus- und Fortbildung des Landessportbundes Sachsen

---



Hans-Joachim Gleß  
Fachbereichsleiter  
Tel.: 0341/21631-61  
Fax: 0341/21631-89  
gless@sport-fuer-sachsen.de



Janine Stock  
Sachbearbeiterin Jugendbildung  
Tel.: 0341/21631-62  
Fax: 0341/21631-89  
stock@sport-fuer-sachsen.de



Tom Seifert  
Sachbearbeiter Bildung/Lizenzwesen  
Tel.: 0341/21631-63  
Fax: 0341/21631-89  
seifert@sport-fuer-sachsen.de

Anschrift:  
Goyastr 2d, 04105 Leipzig

#### Partner:

Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen  
Marienallee 14 b  
01099 Dresden  
Tel.: 0351/8009973  
Fax: 0351/8009926  
info@bw-lsbs.de

BSV AOK Leipzig  
Anton-Bruckner-Allee 1  
04229 Leipzig  
Tel.: 0341/49260000  
Fax: 0341/49260001  
info@bsv-aok.de

Sportpark Rabenberg  
08359 Breitenbrunn  
Tel.: 037756/1710  
Fax: 037756/171555  
kontakt@sportpark-rabenberg.de

Sportschule Werdau im Sportpark Rabenberg  
An der Sportschule 1  
08412 Werdau  
Tel.: 03761/18180  
Fax : 03761/1818245  
kontakt@sportschule-werdau.de

Sportpension Dresden  
Marienallee 14b  
01099 Dresden  
Tel. 0351/8009971  
kontakt@sportpension-dresden.de



## 4. Der Weg zum Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter/ Vereinsmanager

---

Im Bereich der Ausbildung im Sport gibt es ein mehrstufiges Lizenzsystem (1. Lizenzstufe C, 2. Lizenzstufe B, 3. Lizenzstufe A) sowie eine Vorstufenqualifikation.

Im Bereich der Vorstufenqualifikation bildet die Sportjugend Sachsen die Sport- und Gruppenhelfer (32-35 Lerneinheiten – LE) aus, die bei erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „sportartübergreifender Grundlehrgang“ ausgestellt bekommen. Voraussetzung für den Erwerb einer sportartübergreifenden Lizenz Übungsleiter C – Breitensport der 1. Lizenzstufe ist ein Erste-Hilfe-Nachweis (9 LE) sowie die Teilnahme am Grundlehrgang sportartübergreifend (32 LE). Die Ausbildung des sportartübergreifenden Grundlehrgangs wird auch über die Stadt- und Kreissportbünde abgesichert.

An den Grundlehrgang schließt sich ein Aufbaulehrgang sportartübergreifend (32 LE) an. Im Aufbaulehrgang werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die zur Gestaltung von sportartübergreifenden Übungsangeboten im Sinne einer zielorientierten Gesundheitsförderung, unabhängig von Alter und Geschlecht, dienen.

Zum Erwerb der Lizenz Übungsleiter C – Breitensport kann der Teilnehmer im Anschluss an den Aufbaulehrgang entweder das Profil Kinder/Jugendliche oder das Profil Erwachsene/Ältere mit jeweils 60 LE wählen. Für erfolgreich ausgebildete Sport- und Gruppenhelfer in der Vorstufenqualifizierung besteht nun auch die Möglichkeit, über den Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten und einem dazugehörigen Übungsleiter-C-Lizenzwochenende die Ausbildung der 1. Lizenzstufe mit dem Profil Kinder/Jugendliche abzuschließen. Zusätzlich zu diesen Ausbildungen bietet der Landessportbund Sachsen (LSB) noch eine kompakte Ausbildung zum Übungsleiter C – Fitness/Kraftsport (90 LE + 32 LE Grundlehrgang) im Sportpark Rabenberg an.

Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B – Sport in der Prävention der 2. Lizenzstufe mit insgesamt 60 LE strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils. Der Landessportbund Sachsen bietet folgende drei Profile an: Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung

**1 Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz (in einer Zielgruppe)**



Die Ausbildung Übungsleiter B – Sport in der Prävention qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung in unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Der Ausbildungsgang baut auf die in der 1. Lizenzstufe (Voraussetzung!) erworbenen Kenntnisse auf.

Die Sportjugend Sachsen bietet für die Qualifizierung für die Kinder- und Jugendarbeit die Ausbildung zum Jugendmanager (1. Lizenzstufe) an. Voraussetzung für den Erwerb der Lizenz ist die Teilnahme an Grund- und Aufbaulehrgang des Übungsleiters C – Breitensport. Die Jugendmanagerausbildung umfasst 120 LE. Eine Anerkennung einzelner Ausbildungsabschnitte für Sport- und Gruppenhelfer (Vorstufenqualifizierung) ist möglich. Teilnehmer, die bereits im Besitz einer Übungsleiterlizenz sind, können ebenfalls verkürzt (nur noch drei Lehrgänge) ausgebildet werden (ohne Besuch des Grund- und Aufbaulehrgangs).

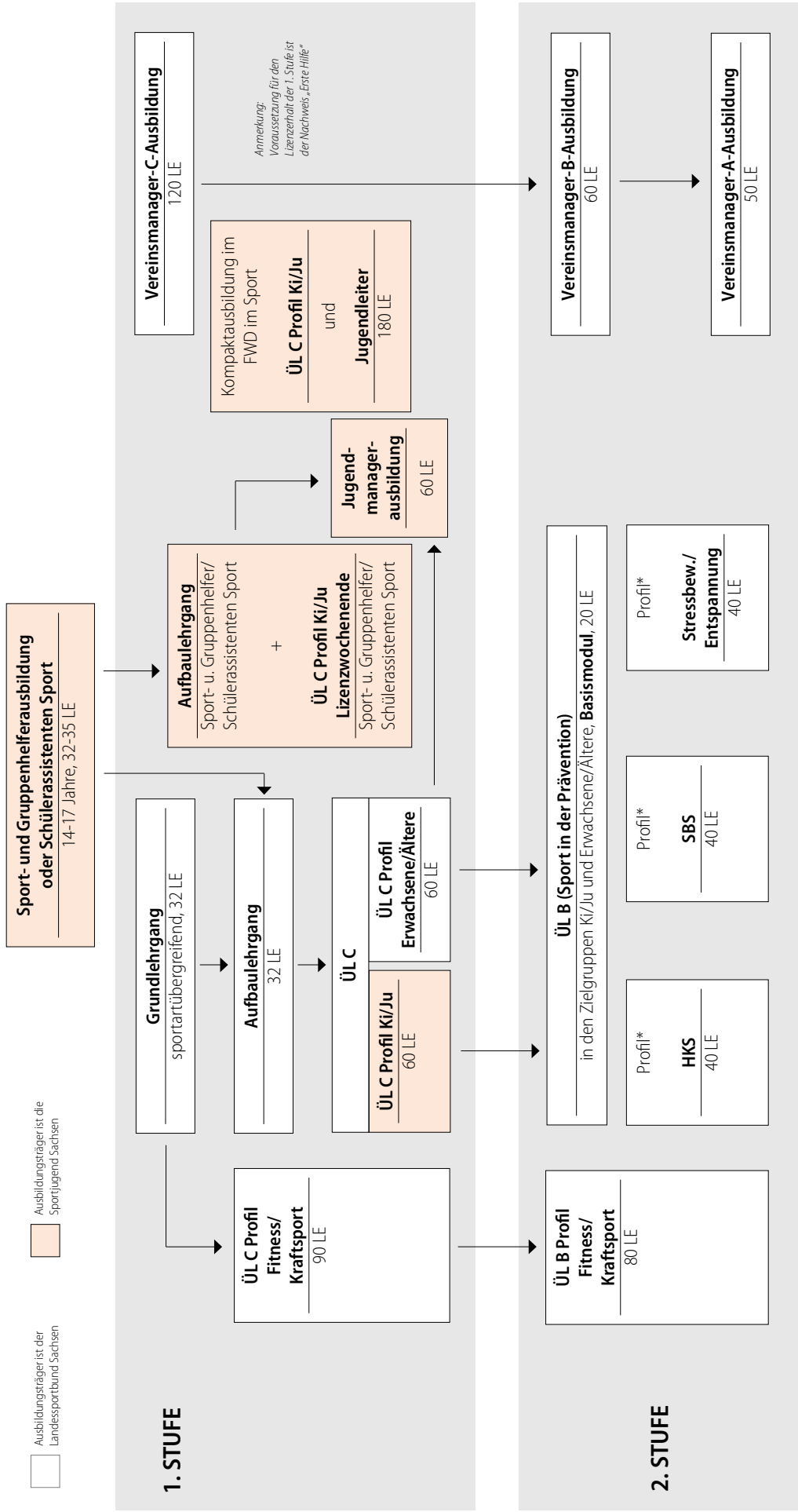
Die Vereinsmanagerausbildung dient der fachlichen Qualifizierung von Führungs- und Verwaltungskräften in Sportvereinen, Kreis- und Stadtsportbünden und Fachverbänden. Die Ausbildung Vereinsmanager C (VMC) 1. Lizenzstufe umfasst 120 Lerneinheiten (6 Lehrgänge). Im Anschluss kann der Vereinsmanager B (VMB) 2. Lizenzstufe mit 60 LE erworben werden. Es werden die Aufgabenfelder Führung, Sportanlagen-



betriebslehre, Recht, Finanzierung/Steuern sowie Kommunikation/Führungstraining in Modulen vertieft. Zum Erreichen der Lizenz müssen von den angebotenen Modulen vier Abschnitte belegt werden. Darüber hinaus können die Einzellehrgänge zur Verlängerung der Vereinsmanagerlizenzen C und B besucht werden. Zu diesen Veranstaltungen können auch Personen teilnehmen, die Interesse an ausgewählten Themen haben. Es sollten aber Grundkenntnisse vorhanden sein.

Im Bereich des Sportmanagements kann man sich auch bis in die 3. Lizenzstufe qualifizieren. Der Landessportbund Sachsen bietet hierzu die Ausbildung Vereinsmanager A und entsprechende Lizenzverlängerungen an, die in Kooperation mit der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig angeboten werden.

# Strukturschema Ausbildungen des Landessportbundes Sachsen und der Sportjugend Sachsen



Profile ÜL B: Herzkreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung und Entspannung

## 6. Ausbildungen 1. Lizenzstufe

<b>1. Lizenzstufe 120 LE</b>  *Voraussetzung für ÜL C, Trainer C und Jugendleiter ist der Besitz einer gültigen Erste Hilfe Ausbildung 9 LE	<b>Übungsleiter C*</b>  Breitensport sportartübergreifend Profile: - Kinder/Jugendliche - Erwachsene/Ältere - Fitness/Kraftsport (Kooperation mit Fachverband)	<b>Trainer C*</b>  Breitensport (Sportart)	<b>Trainer C*</b>  Leistungssport (Sportart)	<b>Jugendmanager</b>
Grundlehrgang sportartübergreifend 32 LE				

### 6.1 Sport- und Gruppenhelfer (Grundlehrgang für 14-17-Jährige)

Gemeinsam mit Übungsleitern und Trainern gestalten Sport- und Gruppenhelfer die Sportangebote für Kinder und Jugendliche. Sie nehmen Einfluss auf die Auswahl von Bewegungsangeboten, bringen Trends ein und berücksichtigen somit die Bedürfnisse von Kinder und Jugendliche.

Die Tätigkeitsfelder von Sport- und Gruppenhelfern liegen in der sportlichen und kulturellen Arbeit, im Management der Jugendarbeit und in der Interessenvertretung der Kinder und Jugendlichen. Der Fokus liegt auf der Mitarbeit im Bereich des Sports. Sie unterstützen die Übungsleiter, Trainer und Jugendleiter bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Praxisstunden im Sport und bei außersportlichen/kulturellen Aktivitäten. Solche Aktivitäten sind u. a. gesellige Spiele/Spielnachmittage, Feste aller Art, Wanderungen, Rallyes, Ausflüge, Tanzen, Singen, Theaterspiel, Musizieren, Werken und Gestalten und einiges mehr.

Die Sport- und Gruppenhelferausbildung gibt Anregungen für eine moderne und abwechslungsreiche praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Es werden Kenntnisse der allgemeinen Jugendarbeit vermittelt, sowie zahlreiche sportpraktische Angebote unterbreitet.

- Inhalte:** motorische Entwicklungsphasen | Lebensalltag und Wertvorstellungen von Kindern und Jugendlichen | Beteiligung und Mitbestimmung im Verein | Gruppe und Gruppendynamik | Veranstaltungsorganisation | Kleine Spiele | Staffelspiele | New Games | Trendsportarten | Projektarbeit | sowie alle Inhalte des sportartübergreifenden Grundlehrgangs
- Zielgruppe:** 14- bis 17-jährige Jugendliche aus Sportvereinen, die bereits in Trainingsgruppen mithelfen bzw. die sich schon an der Vereinsjugendarbeit aktiv beteiligen oder Lust haben, künftig mitzuarbeiten
- Termin:** 27.06.-01.07. (in den Sommerferien)
- Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
- Gebühr:** 150 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
- Lehrgangsnr.:** SJ 10
- Referenten:** Steffen Buschmann, Susann Fritzsche, Janine Stock
- Hinweise:** Eine Anrechnung von Themen bei einer Weiterführung der Ausbildung zum Übungsleiter oder Jugendleiter kann erfolgen. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs das Zertifikat Grundlehrgang sportartübergreifend ausgestellt.

## 6.2 Grundlehrgang sportartübergreifend

---

Der Grundlehrgang sportartübergreifend bildet den ersten Baustein in der Ausbildung von Übungsleitern C und Trainern C der 1. Lizenzstufe. Das Anliegen dieser Lehrgänge ist, elementare Grundlagen der Strukturen und Aufgaben des Sports in Deutschland sowie des sportlichen Übens und Trainierens zu vermitteln, welche als Basis für weiterführende Lehrgänge sowohl im sportartübergreifenden als auch sportartspezifischen Bereich (Anerkennung durch Landesfachverbände) in Sachsen Zustimmung finden.

<b>Inhalte:</b>	Übersicht und Informationen zur Sportselbstverwaltung in Bezug zur öffentlichen Sportverwaltung (Deutscher Olympischer Sportbund, Landessportbund Sachsen, Fachverbände, Verein/Abteilung, Bundesregierung, Landesregierung, kommunale Verwaltungen)   Aufbau- und Ablauforganisation des organisierten Sports in Sachsen   Sportförderung in Sachsen   Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Übungsleiters   Kindeswohlgefährdung   Sportversicherung (ARAG) des Landessportbundes Sachsen   struktureller Aufbau eines Sportvereins   Aufbau einer Übungs- und Trainingseinheit (Theorie/Praxis)   pädagogische Führung von Übungs- und Trainingsgruppen   Grundlagen der Sportmedizin   Trainingslehre   Sportbiologie   Sport und Umwelt   Sport ohne Doping
<b>Termin:</b>	Grundlehrgang Teil A 15.01. – 17.01. Teil B 05.02. – 07.02.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	110 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 01
<b>Hinweis:</b>	Es müssen die Teile A und B belegt werden.

## 6.3 Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport

---

Aufbauend auf der Grundlagenausbildung Sport- und Gruppenhelfer bzw. Schülerassistenten Sport werden im Aufbaulehrgang Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebots im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung für Kinder und Jugendliche vermittelt. Die praxisnahen Inhalte orientieren sich an den Bewegungs- und Spielbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen. Im Vordergrund steht die Weitergabe von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die ein Übungsleiter mitbringen muss.

Mit dem Nachweis über die Sport- und Gruppenhelferausbildung bzw. die Schülerassistenten-Sport-Ausbildung und den Aufbaulehrgang besteht in Verbindung mit der erfolgreichen Teilnahme am Übungsleiter-C-Lizenzwochenende die Möglichkeit des Erwerbs der Übungsleiter-C-Lizenz mit dem Profil Kinder/Jugendliche.

<b>Inhalte:</b>	Aufgaben eines Übungsleiters   Bedeutung der Bewegung und Bewegungserziehung   Aufbau von Bewegungsangeboten   Sportgeräte abenteuerlich eingesetzt   Parcours und Bewegungslandschaften   Kindeswohlgefährdung   Entspannung   Körper- und Sinneswahrnehmung   Funktionelle Gymnastik   Grundlagen der Leichtathletik   Propriozeption   Umgang mit Problemkindern (Theorie/Praxis)   Motorische Tests   Kreisspiele   Bewegungsgeschichten und -lieder   Verbesserung konditioneller Fähigkeiten   Extremismus und Sport   Sport interkulturell   Deutsches Sportabzeichen (Erwerb der Prüferlizenz)
<b>Zielgruppe:</b>	alle Schüler/innen ab 16 Jahren (oder die im laufenden Jahr 16 Jahre alt werden), die die Sport- und Gruppenhelferausbildung/Schülerassistenten-Sport-Ausbildung erfolgreich absolviert haben
<b>Termine:</b>	15.02. – 19.02. (in den Winterferien) 10.10. – 14.10. (in den Herbstferien)

**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 150 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 01 und SJ 13  
**Referenten:** Lehrgangsteam  
**Hinweise:** Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des dazugehörigen Lizenzwochenendes (SJ 04 oder SJ 19) erhalten die Teilnehmer eine Übungsleiter-C-Breitensportlizenz mit dem Profil Kinder/Jugendliche

## 6.4 Lizenzwochenende für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport - Übungsleiter C, Profil Kinder/Jugendliche

Das Lizenzwochenende schließt die Übungsleiterausbildung auf der 1. Lizenzstufe für Sport- und Gruppenhelfer sowie Schülerassistenten Sport ab. Im Rahmen des Lehrgangswochenendes präsentieren und verteidigen die Teilnehmer ihr durchgeführtes Lizenzprojekt.

**Inhalte:** Vorstellung der Lizenzprojekte | Grundlagen der Kommunikation | Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein | Grundlagen des Präsentierens/Gestalten von Präsentationen  
**Termin:** 08.04. – 10.04. und 02.12. – 04.12.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 05 und SJ 19  
**Referenten:** Lehrgangsteam

## 6.5 Aufbaulehrgang sportartübergreifend

<p><b>1. Lizenzstufe 120 LE</b></p> <p>*Voraussetzung für ÜL C, Trainer C und Jugendleiter ist der Besitz einer gültigen Erste-Hilfe-Ausbildung 9 LE</p>	<p><b>Übungsleiter C*</b> (Breitensport) sportartübergreifend</p> <p>Profile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinder/Jugendliche (60 LE)</li> <li>- Erwachsene/Ältere (60 LE)</li> <li>- Fitness/Kraftsport (90 LE) - ohne Aufbaulehrgang!</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;">↑</p> <p>Aufbaulehrgang sportartübergreifend 32 LE</p> <hr/> <p style="text-align: center;">↑</p> <p>Grundlehrgang sportartübergreifend 32 LE</p>
--	---

Aufbauend auf den vermittelten Fähigkeiten und Kenntnissen des Grundlehrgangs werden im Aufbaulehrgang Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebots, unabhängig vom Alter im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung in Verbindung mit Freude an der körperlichen Bewegung, vermittelt. Der Aufbaulehrgang ist deshalb sehr vielseitig angelegt und bildet einen weiteren wichtigen Baustein auf dem Weg zur Übungsleiter-C-Lizenz. Voraussetzung zur Teilnahme an dieser Ausbildung ist die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang.

<b>Inhalt:</b>	Grundlagen der Spiele (Geschichte, Struktur, Theorie der Spiele; Kleine Spiele in Theorie und Praxis)   Das Deutsche Sportabzeichen (Erwerb der Prüferlizenz)   Grundlagen der Leichtathletik   Planung, Organisation, Durchführung von (Breiten-)Sportveranstaltungen   Funktionelle Gymnastik   Sport interkulturell   Demokratie im Sport
<b>Termin:</b>	Teil A 11.03. – 13.03. Teil B 08.04. – 10.04.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	110 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 07 und LG 13
<b>Referenten:</b>	Lehrgangsteam
<b>Hinweis:</b>	Es müssen die Teile A und B belegt werden!

## 6.6 Übungsleiter C – Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere

---

Den Übungsleitern werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, Sportgruppen über die Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebotes im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung in Verbindung mit Freude an der körperlichen Bewegung zu führen. Die Ausbildung ist unter gesundheits- und fitnessorientierten Aspekten sehr vielseitig angelegt. Zur Lizenzerlangung müssen alle drei Lehrgänge belegt werden. Die Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Die erfolgreiche Absolvierung des Grund- und Aufbaulehrgangs und die drei Profillehrgänge führen zum Erhalt der Übungsleiter-C-Lizenz Erwachsene/Ältere.

### Teil 1: Herz-Kreislauf-Training und Aerobic-Grundlagen bei Erwachsenen/Älteren

<b>Inhalte:</b>	Ziele, Inhalte, Methoden des Herz-Kreislauf-Trainings   praktische Umsetzung   Aerobic als abwechslungsreiche und motivierende Form des Übens   Musikauswahl – Choreographie – praktisches Üben
<b>Termin:</b>	22.04. – 24.04.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 19, Teil 1
<b>Referenten:</b>	Referententeam

### Teil 2: Entwicklung von Kraftfähigkeiten

Bis ins hohe Alter spielt die Entwicklung der Kraftfähigkeiten eine Rolle im täglichen Trainings- und Übungsbetrieb. Die Übungsleiter bekommen einen Überblick über die Methoden des Krafttrainings vermittelt und haben die Möglichkeit, das Gelernte praktisch in kleinen Übungseinheiten umzusetzen. Das funktionelle Kräftigen steht dabei immer im Mittelpunkt, dabei kommen kleine Handgeräte zum Einsatz.

<b>Termin:</b>	27.05. – 29.05.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 19, Teil 2
<b>Referenten:</b>	Referententeam

### Teil 3: Bewegung und Gesundheit

Anatomische Grundlagen des passiven und aktiven Stütz- und Bewegungssystems werden in der Theorie genauso vermittelt, wie das Wissen über Belastung/Anpassung und das muskuläre Gleichgewicht. In der Praxis werden die Teilnehmer Trainingsübungen und -methoden im Gesundheitssport zur Sicherung der muskulären Balance aber auch der Beweglichkeit kennenlernen. Grundlagen für körperliche und mentale Entspannung werden vermittelt.

<b>Termin:</b>	24.06. – 26.06.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 19, Teil 3
<b>Referenten:</b>	Referententeam
<b>Hinweis:</b>	Voraussetzung für die Ausstellung einer Übungsleiter-C-Lizenz (1. Lizenzstufe) Breitensport, Profil Erwachsene/Ältere ist die Teilnahme am Grundlehrgang (32 LE) und Aufbaulehrgang (32 LE) sowie die Teilnahme an allen drei Lehrgangsteilen (LG 21).

### 6.7 Übungsleiter C - Fitness/Kraftsport

---

Die Bedeutung des Fitness- und Krafttrainings spielt in unserer heutigen Gesellschaft sowohl im Breitensport, als auch im ambitionierten Leistungssport eine stetig steigende Rolle. Neben einer Vielzahl an Fitnessstudios wird im Gesundheitssport und in Sportvereinen ein ergänzendes Krafttraining zur Leistungssteigerung mit verschiedenen Zielstellungen angeboten. Die Umsetzung bedarf professionell ausgebildeter Übungsleiter mit speziellen Fachkompetenzen in diesem Bereich. Um dieser Forderung nachzukommen, bieten wir eine sportwissenschaftlich fundierte Lehre, die es dem Übungsleiter ermöglicht, trainingsmethodische, biologische und biochemische Zusammenhänge zu erkennen, Trainingseinheiten zu planen und nach Kriterien wie Belastung und Erholung zu steuern. Zusätzlich werden Inhalte, wie Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings, Gerätehandling (Freihantel- und Isolationsübungen, Langhanteltraining, Outdoorfitness), Methoden der Ausdauer- und Kraftentwicklung sowie Kenntnisse der Bewegungslehre vermittelt. Die über fünf Lehrgangswochenenden umfassende Ausbildung enthalten inhaltliche Schwerpunkte, die aufeinander aufbauend zusammengestellt sind.

<b>Termine:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teil 1 08.04. – 10.04.: Schwerpunkt: Bedeutung von Fitness und Kraftsport im Sportkontext, Anatomische/physiologische Grundlagen, Funktionelles Krafttraining</li><li>• Teil 2 29.04. – 01.05.: Schwerpunkt: Biochemische Grundlagen der Energiebereitstellung, Ernährung im Sport, Organisationsformen im Krafttraining</li><li>• Teil 3 20.05. – 22.05.: Schwerpunkt: Trainingslehre/Trainingsmethodik – Kriterien und Gesetzmäßigkeiten der Trainingssteuerung, Biomechanische Grundlagen im Krafttraining, Langhanteltraining</li><li>• Teil 4 03.06. – 05.06.: Schwerpunkt: Ausdauerfähigkeit und deren Trainierbarkeit, Trainingssteuerung und -regulation durch Messverfahren, Aspekte der Bewegungslehre</li><li>• Teil 5 01.07. – 03.07.: Schwerpunkt: Spezielle Trainingslehre – Trainingssteuerung, -planung/Outdoorfitness, Lernerfolgskontrolle</li></ul>
<b>Ort:</b>	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
<b>Gebühr:</b>	115 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 14
<b>Referenten:</b>	Referententeam
<b>Hinweis:</b>	Voraussetzung für die Lizenzvergabe nach dieser Ausbildung ist die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang.





## 6.8 Fit für die Jugendarbeit im Sportverein

---

Jugendleiter planen und organisieren nicht nur sportartübergreifende Angebote für Kinder und Jugendliche. Sie betreuen sie auch bei außersportlichen Aktivitäten wie Vereinsfreizeiten und Jugendtreffs und sind ihr Sprachrohr innerhalb und außerhalb des Vereins. Mit dieser Weiterbildung sollen Vereinsmitglieder qualifiziert werden, die schwerpunktmäßig in den Vereinen und Verbänden im Bereich der Organisation von Jugendarbeit tätig sind, Kinder und Jugendliche betreuen und fördern, ihre Interessen vertreten sowie sportliche und außersportliche Aktivitäten mit ihnen planen und durchführen.

### Fit für die Jugendarbeit, „Vereinsmanagement“

<b>Inhalte:</b>	Strukturen des organisierten Sports   finanzielle Fördermöglichkeiten   Öffentlichkeitsarbeit   Aufgaben und Anforderungen   Vorbildfunktion Jugendleiter   Mitbestimmung
<b>Termin:</b>	05.11.
<b>Ort:</b>	Leipzig
<b>Gebühr:</b>	40 €
<b>Lehrgangsnr.:</b>	SJ 17
<b>Referenten:</b>	Referententeam

## 7. Ausbildungen 2. Lizenzstufe

### 7.1 Übungsleiter B (Sport in der Prävention)

<b>2. Lizenzstufe 60 LE</b>	<p><b>Übungsleiter B</b> (Sport in der Prävention)</p> <p>In den Zielgruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder/Jugendliche</li> <li>• Erwachsene/Ältere</li> </ul> <p>In den Profilen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stütz- und Bewegungssystem</li> <li>• Herz- Kreislaufsystem</li> <li>• Stressbewältigung/Entspannung</li> <li>• Allgemeine Gesundheitsförderung</li> </ul>	
<b>1. Lizenzstufe 120 LE</b>	<p>↑</p> <p><b>Übungsleiter C*</b> (Breitensport) sportartübergreifend</p>	<p>↑</p> <p><b>Trainer C</b> (Breitensport) <b>Trainer C</b> (Leistungssport)</p>

Die Ausbildung Übungsleiter B (Sport in der Prävention) qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung in unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Der Ausbildungsgang baut auf die in der 1. Lizenzstufe (Voraussetzung!) erworbenen Kenntnisse auf.

Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B (Sport in der Prävention) der 2. Lizenzstufe mit insgesamt 60 LE strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils. Der Landessportbund Sachsen bietet folgende drei Profile (Indikationen) an: Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung.

Alle indikationsbezogenen Profile sind darüber hinaus den beiden Zielgruppe Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere zugeordnet. Bei Anmeldung eines Teilnehmers für eine Übungsleiter-B-Ausbildung muss man sich also vorher im Klaren sein, welche Zielgruppe mit welcher Indikation am Ende zertifiziert werden soll.

**1 Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz (in einer Zielgruppe)**

#### 7.1.1 Basismodul

**Inhalte:** Ziele, Aufgaben und Organisation des Sports in der Prävention | Gesundheitsverständnis | Übungsleiter im Sport in der Prävention | Motivation/Kommunikation | biologische und sportmedizinische Grundlagen | Gestaltung von Spiel- und Bewegungsangeboten zur Schulung von Ausdauer, Koordination | funktionelle Gymnastik

- Zielgruppe:** ehren- und hauptamtliche Vereinsmitarbeiter, Trainer, Betreuer, Übungsleiter mit einer Übungsleiterausbildung der 1. Lizenzstufe
- Termine:** Basismodul 1: 26.02. – 28.02. LG 05  
 Basismodul 2: 10.06. – 12.06. LG 24  
 Basismodul 3: 16.09. – 18.09. LG 37  
 Es ist nur die Teilnahme an einem Basismodul notwendig!
- Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
- Gebühr:** 115 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
- Lehrgangsnr.:** LG 05 , LG 24 und LG 37
- Referenten:** Dr. Heike Streicher, Jan Fröhlich, Kristina Aue, Wolfgang Schmidt (LSB)
- Hinweis:** Voraussetzung ist eine Übungsleiter/Trainerlizenz der 1. Lizenzstufe (C-Lizenz)

## 7.1.2 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Herz-Kreislauf-System“)

Zielgruppe Erwachsene/Ältere



### ÜL B – Prävention, Bewegungsraum Wasser – Modul 2 (in Kooperation mit dem Sächsischen Schwimm-Verband)

#### Aquafitness

Wasser bietet mit seiner positiven Wirkung auf den Körper vielfältige Möglichkeiten für gesundheitsfördernde Übungen für Menschen aller Altersgruppen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand werden gezielt genutzt für spezielle Übungen zum Konditionsaufbau, zur Kräftigung der Muskulatur und zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Auftrieb und entspannende Wirkung des Wassers helfen, Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten und die Beweglichkeit zu verbessern. Es kommen vielfältige Geräte und Hilfsmittel zum Einsatz. Durch geeignete Schwimmtechniken, unterschiedlichste Bewegungsformen, spezielle Übungen mit und ohne Gerät, Nutzung des Beckenrands und vielfältige Spielformen können die Übungsstunden sehr abwechslungsreich gestaltet werden.

- Inhalte:** Theorie: Zielgruppenorientierte Trainingsplanung | altersgemäße Förderung koordinativer Fähigkeiten, Praxis: Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen | gesundheitsförderndes Schwimmen | Aquafitness im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand | Aquajogging
- Termin:** 23.01. – 24.01.
- Ort:** Universitäts-Schwimmhalle Leipzig, Mainzer Straße
- Gebühr:** 120 € (inkl. Imbiss); 60 € (für Mitglieder des Sächsischen Schwimm-Verbandes)
- Referenten:** Dr. Cathleen Saborowski und Ute Hennig
- Anmeldung:** nur über Sächsischen Schwimmverband möglich - [www.LSV-Sachsen.de](http://www.LSV-Sachsen.de)

### ÜL B – Prävention, Bewegungsraum Wasser – Modul 3 (in Kooperation mit dem Sächsischen Schwimm-Verband)

#### Aqua In®

Das Bewegungskonzept Aqua In® verbindet wirkungsvoll Elemente aus verschiedenen Wasser-Bewegungs-Programmen, wie Schwimmen, Wassergymnastik, Aquafitness und Aquajogging. Die Körperübungen werden neu strukturiert und mittels Bildtafeln veranschaulicht. Das Konzept hat das Ziel, Teilnehmer im Sinne des sportlichen Übens anzuleiten. Gleichzeitig ist Aqua In®, dem gesundheitsrelevanten Gedanken der Prävention folgend, ein durchdachtes und erprobtes Konzept, das allen Interessierten Anregung und Unterstützung zum selbstständigen Üben im Wasser gibt.

Deshalb wird Aqua In® von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt. Die Zentrale Prüfstelle Prävention führt das Konzept in seiner Online-Datei als Präventionsangebot im Wasser. Für die Teilnehmer an Aqua-In®-Kursen bedeutet das, dass ihre Teilnahme an einem solchen Kurs aktiv unterstützt und bezuschusst wird.

Nach erfolgreichem Abschluss der 20-stündigen Fortbildung erhalten die Teilnehmer der Ausbildung des Sächsischen Schwimm-Verbandes ein Zertifikat, das sie als Aqua-In®-Kursleiter auszeichnet und mit dem sie automatisch nach der aktuellen Fassung der §§ 20 und 20a SGB V Partner der Krankenkassen für Aqua In® sind.

<b>Inhalte:</b>	Theorie: Inhalt und Methode des Präventionsangebotes Aqua In®   Kernübungen Aqua In®   Planung von Kurseinheiten, Praxis: Kernübungen Schwimmen + Aquafitness, Übungsbeispiele
<b>Termin:</b>	19.03. – 20.03.
<b>Ort:</b>	Universitäts-Schwimmhalle Leipzig, Mainzer Straße
<b>Gebühr:</b>	170 € (inkl. Imbiss, Material und Lizenz); 110,00 € (für Mitglieder des Sächsischen Schwimm-Verbandes)
<b>Referentin:</b>	Dr. Birgit Schmid
<b>Anmeldung:</b>	nur über Sächsischen Schwimm-Verband möglich - <a href="http://www.LSV-Sachsen.de">www.LSV-Sachsen.de</a>

### **Aquafitness (Erwachsene/Ältere)**

Wasser und seine positive Wirkung auf den Körper und die Fitness. Durch spezielle Übungen und Spiele sowie den Einsatz verschiedener Hilfsmittel können die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit trainiert und verbessert werden. Mit den erfahrenen Aquafitness-Instruktoren, die diesen Kurs leiten, kommen aber sowohl Elemente der absoluten Entspannung im Wasser als auch trainings- und übungsstundenrelevantes Wissen zum Tragen. Besonders auch in gestiegenem Alter ist Wasser ein sehr geeignetes Trainingsmittel, um positive Wirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat sowie auf die Anregung des Herzkreislaufsystems zu erzielen.

<b>Inhalte:</b>	Theorie: Zielgruppe, Rahmenbedingungen, Problem Musik   Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen   geeignete Schwimmtechniken   Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand   Aquajogging
<b>Termin:</b>	11.03. – 13.03. und 21.10. – 23.10.
<b>Ort:</b>	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
<b>Gebühr:</b>	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 06 und LG 45
<b>Referenten:</b>	Jens Preussner und Ralf Voigtländer

### **Drumming Beats Gold (50+)**

Beats, Bälle und Bewegung – diese drei Elemente ergeben zusammen eine Mischung, die die physische wie auch die mentale Fitness steigert. Die Effekte des Ganzkörpertrainings sind vielfältig, u. a. werden die Durchblutung und die Sensomotorik gefördert, außerdem dient es der Fettverbrennung und dem Stress- und Aggressionsabbau. Zu lauten Beats trommeln die Teilnehmer dabei in der Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen zu einer Choreografie. Wer am Lehrgang „Drumming Beats Gold (50+)“ teilnimmt, arbeitet im Verein vorwiegend mit älteren Teilnehmer oder möchte das in der Zukunft tun.

<b>Termin:</b>	01.07. – 03.07.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 27
<b>Referent:</b>	Rene Rößler



### **Latin Dance Fitness**

Ein intensives Herzkreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Latin Dance Fitness ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Als Teilnehmer muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.

**Termin:** 26.08. - 28.08.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 32  
**Referentin:** Kathrin Kimuanga

### **Tanz Dich fit (50+)**

Wie kann ich als Kursleiter meinen Sportkurs in der Erwärmung, als aktive Pause oder beim Ausklang abwechslungsreich ergänzen? Kann ich mit unterschiedlichen Tänzen eine gesamte Übungsstunde gestalten? „Tanz dich fit 50+“ lässt Kalorien schmelzen, fördert die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl. Mit anspruchsvollen und gelenkfreundlichen Tänzen im Block, im Kreis oder in der Gasse mit vom Bundesverband Seniorentanz speziell ausgewählter Musik vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie gemeinsam anspruchsvolle Choreographien absolvieren und wie gut sich das Tanzen auf Ihren Körper auswirkt.

**Termin:** 14.10. - 16.10.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 40  
**Referentin:** Silke Trzinka

### 7.1.3 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Stütz- und Bewegungssystem“)

---

Zielgruppe Kinder/Jugendliche



#### **Fitness- und Athletiktraining für Jugendliche**

Ein zunehmend bewegungsarmes Umfeld in Schule, Ausbildung und Freizeit geht häufig mit Problemen an aktiven und passiven Strukturen des Bewegungsapparats einher. Das Training von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer kann dieser Problematik entgegen wirken. Somit geht es im ersten Teil dieses Lehrgangs um entsprechende Übungen und Grundlagen zur effektiven Gestaltung und Variation von Belastungsfaktoren, unter Berücksichtigung der Entwicklungsbesonderheiten und Alltagsbelastungen von Jugendlichen. Der zweite Teil des Lehrgangs geht der Frage nach: Was ist Functional Training? Die Teilnehmer erwartet ein kurzer Einblick in das Training mit den „Wilden Seilen“, Medizinbällen und dem Schlingentraining. Zudem erwartet die Teilnehmer ein kleiner Exkurs in das Bootcamp-Training.

Termin:	26.08. - 28.08.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 11
Referent:	Sebastian Kanitz
Hinweis:	Die Teilnehmer sollten gute konditionelle Fähigkeiten mitbringen.

#### **Stabilisations- und Koordinationstraining für Kinder/Jugendliche**

Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden. Dieser Lehrgang bietet Übungsleitern und Trainern einen praktischen Einblick, warum Stabilisationstraining in jeder Sportart von Bedeutung ist und vermittelt leicht umsetzbare, altersgerechte Übungsbeispiele. Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich spielt diese Thematik eine besondere Rolle. Behandelt werden zum einen der richtige methodische Aufbau einer Trainingseinheit bei Koordinations-, Stabilisations-, Kraftausdauertraining und zum anderen nützliche Hinweise rund um die Thematik Dehnen. Des Weiteren wird die Problematik Rückenschmerz aufgegriffen und ein Ausblick in ein neues sportspezifisches Konzept der Rumpfstabilisation gegeben.

Termin:	25.11. - 27.11.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 18
Referent:	Sven Jaekel

Zielgruppe Erwachsene/Ältere



#### **Funktionelles Zirkeltraining/flexibles Training mit dem Pezziball**

Funktionelles Gymnastiktraining mit dem Pezziball und das sogenannte Zirkeltraining bzw. Kreistraining bieten viele Möglichkeiten, sowohl Fitness- und Breitensportübungseinheiten als auch sportartspezifisch und leistungsorientierte Trainingseinheiten abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten.

Inhalte:	Beispielprogramme mit differenzierter Zielstellung (Stabilisation-Mobilisation, Erwärmung, Koordination, spezifische konditionelle Fähigkeiten)   Gestaltung, Vorbereitung, Organisation, Durchführung, Altersspezifik und Methodik des Zirkeltrainings (Theorie/Praxis)
----------	--

Termin: 13.02.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 40 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: LG 03  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Seilzugtraining/Fitnessstests**

Wer ein funktionelles Training sowohl im präventiven als auch im rehabilitativen Bereich durchführen möchte, kommt um das Training am Seilzug kaum herum. Nicht nur Kraft und Leistungsfähigkeit werden gezielt geschult, auch koordinative Fähigkeiten werden in dreidimensionalen Bewegungen trainiert. An einem Gerät können nahezu alle großen Muskelgruppen in horizontaler, vertikaler und diagonaler Richtung gekräftigt werden. Durch die Variationsmöglichkeiten der Übungen und Ausführungen und der individuellen Belastungsdosierung ist das Seilzugtraining optimal für die individuelle Trainingsplangestaltung geeignet und eine interessante Alternative zum Training an der Maschine.

Der zweite Teil des Lehrganges befasst sich mit der Durchführung und Auswertung von Fitnessstests zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit für jede Altersstufe.

Termin: 19.02. - 21.02.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 115 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: LG 04  
Referent: Marc Heidenreich

### **Funktionsgymnastik – kompakt**

Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und aktive Regeneration werden in dieser insbesondere auf die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen von älteren Sportlern ausgerichteten Weiterbildung im Kontext der sogenannten Funktionsgymnastik dargeboten. Dabei werden trainingsmethodische Grundlagen sowie Basiswissen aus Anatomie und Physiologie aufgefrischt und vertieft. Dieser Lehrgang bietet Anregung für abwechslungsreiche und vielfältige Gestaltung von Übungs- und Trainingseinheiten in denen, neben Übungs- und Programmbeispielen aus Gesundheit und Fitness, sowohl herkömmliche, als auch alternative Entspannungs- und Regenerationsmethoden vorgestellt und vermittelt werden.

Termin: 02.04  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden Sportpension  
Gebühr: 40 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 11  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Koordination und Gleichgewicht**

Übungsformen zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts stellen einen wesentlichen Bestandteil im Gesundheitssport dar. Dieses praxisbezogene Seminar bietet eine Vielzahl von koordinativ bestimmten Bewegungsaufgaben. Es wird aufgezeigt, wie mit verschiedenen Kleingeräten (Stab, Aero-step, Pezziball, Pilatesball...) ein abwechslungsreiches Training möglich ist. Weiterhin werden Partner- und Gruppenübungen sowie spielerische Übungsformen integriert. Einen zusätzlichen Schwerpunkt stellt das Balancetraining dar. Hier werden verschiedene Übungen zur Schulung des statischen und dynamischen Gleichgewichts in verschiedenen Ausgangspositionen, auf labilen Unterlagen sowie unter Einbeziehung eines Partners vorgestellt. Als Grundlage für die Praxis werden theoretische Positionen und Hinweise zur Trainingsmethodik gegeben.

Termin: 02.04.  
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 40 €  
Lehrgangsnr.: LG 12  
Referent: Judith Jeremiasch

### **Funktionelles Kräftigen mit dem Theraband**

Ob Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport oder Fitnesstraining – das Theraband ist so vielseitig einsetzbar und eignet sich deshalb hervorragend als Trainingsgerät für Sportgruppen im Verein, im Fitnessstudio und in der Therapie. Dieses praxisbezogene Seminar vermittelt eine Vielzahl von Übungen (in allen Ausgangspositionen) zur Kräftigung des gesamten Körpers. Es werden auch Partner und Gruppenübungen sowie Erwärmungsmöglichkeiten mit dem Theraband aufgezeigt. Als Grundlage für die Praxis werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt und die Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität besprochen.

Termin: 16.04.  
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 40 €  
Lehrgangsnr.: LG 17  
Referentin: Anett Winter

### **Gesunder Rücken, richtiges Bewegungsverhalten im Alltag und Rückentraining**

In diesem Kurs werden Übungen aus der funktionellen Gymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen angeboten und Kenntnisse über die aufrechte Körperhaltung vermittelt. Darüber hinaus werden theoretische und praktische Grundlagen der „Rückenschule“ besprochen. Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten kennen, diese Kenntnisse in eine wirbelsäulengerechte sportliche Belastung umzusetzen. Vorgestellt wird ein gezieltes Übungs- und Informationsprogramm, das helfen soll, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder schon bestehenden Rückenproblemen Einhalt zu gebieten. Diagnostik und Erlernen wirbelsäulengerechter Bewegungen, auch für den Alltag, sowie ausgewählte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Einheit zu Dehnung und Entspannung sind Schwerpunkte des Programms.

Termin: 15.04. - 17.04.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 115 (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 15  
Referentinnen: Claudia Schneider, Susann Fritzsche

### **Workouts (Bauch-Beine-Po) kreativ gestalten**

Im geplanten Weiterbildungsangebot soll es um die Möglichkeiten gehen, die ein klassisches Workout bietet. Dabei werden unter Berücksichtigung trainingsmethodischer Grundlagen zum Teil bekannte Elemente aus dem Bereich Bauch-Beine-Po variiert und neu verpackt, so dass sich eine bessere Vielfalt an Übungen zusammenstellen lässt. Neben diesen altbekannten Grundlagen sollen auch neue Ideen vermittelt und gemeinsam zusammengetragen werden. Die betreffenden Bereiche des BBP stehen sicherlich im Vordergrund, allerdings sollte der Rücken, wie auch die Arme in einem guten Workout nicht zu kurz kommen. Es wird ein breiter Überblick über Trainingsmöglichkeiten für den gesamten Körper geboten. Neben typischen Übungen für die Kräftigung wird ein Einblick in die Verwendung koordinativ anspruchsvoller Aufgaben gegeben, die über die typisch rhythmische Gestaltung der Einheit hinausgehen. Das Thema Dehnung wird ebenfalls beleuchtet, es werden Informationen über den Einsatz, die Notwendigkeit und die Platzierung von Stretching gegeben. Im gegenseitigen Austausch und bei Interesse besteht die Möglichkeit, Formen der Anpassung von Übungen auf bestimmte Krankheitsbilder, bzw. auch bestimmte Altersgruppen zu erarbeiten.



Termin: 16.04.  
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 40 €  
Lehrgangsnr.: LG 16  
Referentin: Katharina Schütz

### **Functional Training – Grundlagen im Athletiktraining**

Durch funktionelles Verständnis für den Körper und umfassendes Übungsrepertoire können Sportler effizienter trainieren! Sie werden zum funktionellen Körperexperten und können Sportler nach eingehender Diagnostik und der angehenden Fähigkeit mittels Sichtbefund funktionell korrigieren und neu aufbauen. Sie sind dabei in der Lage, im Kraft- sowie Stabilitäts- und Mobilitätstraining immer die fachgemäße Übung und das richtige Maß der Belastung zu wählen und können dazu einen zielorientierten sowie langfristigen Trainingsplan erstellen. Sie werden durch Wissen, Effizienz und entsprechendes Übungsrepertoire überzeugen und dadurch zum erfolgreicherem Trainer werden.

Termin: 23.04.2016  
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 40 €  
Lehrgangsnr.: LG 21  
Referent: Konstantin Gäde

### **Pilates-Basics**

Pilates ist unumstritten eines der nachhaltigsten Trends der letzten Jahre im Fitness- und Gesundheitssport. Pilates, in den 20-er Jahren des letzten Jahrhunderts als eine Form des therapeutischen Haltungsturnens entwickelt, stellt ein ganzheitliches Körpertraining dar. Es dient der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und vor allem der Verbesserung des Körpergefühls und damit der Körperbeherrschung. Pilates ist eine effektive Methode zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen, und kann somit auch einen Beitrag zur bewegungstherapeutischen Rehabilitation leisten. Ausgehend von einem kurzen Abriss zur Geschichte und Philosophie von Pilates werden die sechs Grundprinzipien erläutert, denen die Methoden des Pilatesstrainings zugrunde liegen. Im Hauptteil des Lehrgangs lernen die Teilnehmer 25 Standard-Übungen kennen, die so ausführlich erläutert und demonstriert werden, dass sie nach dem Erlernen und Üben von jedem Einzelnen anschaulich weitervermittelt werden können.

Termin: 29.04. – 01.05.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 22  
Referentin: Katrin Kimuanga

### **Core Training – der Schlüssel zum Erfolg**

Im Lehrgang werden vielfältige Übungen und Übungsvariationen auf allen Fitnessniveaus für ein effektives Training der haltungsstabilisierenden Tiefenmuskulatur vorgestellt und selbst erprobt. Die einfachen Ausstattungen der meisten Vereinssportstätten berücksichtigend, zeigen wir, wie man ohne spezielle Geräte oder Hilfsmittel ein wirksames Core Training organisiert und durchführt. Dabei wird den Teilnehmern beispielhaft das Grundprinzip vermittelt, nach dem optimale Trainingseffekte erzielbar sind, wenn man den aktuellen Trainings- und Leistungsstand der Übungsgruppe bzw. des Einzelnen beachtet. Dieser Kurs spricht vor allem diejenigen an, die selbst eine gute Fitness mitbringen und ihre Teilnehmer im Verein fordern möchten.

**Termin:** 24.06. – 26.06.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 26  
**Referentin:** Sylvia Seifert

### **Outdoor Fitness/Functional Training**

Ob Boot Camp oder Cross Fitness – gute Voraussetzungen für modernes Fitnesstraining finden sich sowohl indoor als auch outdoor. Kraft, Ausdauer und Koordination – funktionell trainieren heißt, die Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu kennen und sie mit einer entsprechenden Übungsauswahl und Intensität positiv zu beeinflussen. Entsprechend richtet sich dieser Lehrgang an alle Übungsleiter, die nur wenig Zeit für das Training aufbringen können und die zur Verfügung stehende Zeit durch maßgeschneiderte Übungsprogramme optimal nutzen wollen. Die Lehrgangsinhalte werden theoretisch dargestellt und mit vielen praktischen Beispielen für die eigenen Übungseinheiten gestützt.

**Termin:** 09.09. – 11.09.  
**Ort:** Sportschule Werdau  
**Gebühr:** 115 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 33  
**Referent:** Michael Haase

### **Faszien-Fitness**

Gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich. Das garantiert die Belastbarkeit von Sehnen, Bändern und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Faszien funktionieren als Stütze und Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Das Training der Faszien ist ein unbedingtes Muss in einem ganzheitlichen Fitness- und Bodytraining. Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verklebten Kollagen-Fasernetzen.

Das Faszien-gewebe des Körpers hat für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch für Prävention und Rehabilitation eine fundamentale Bedeutung. Ein gut trainiertes Faszien-netz beeinflusst unmittelbar alle Formen der Entwicklung von Kraftfähigkeiten, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig. Der ausgewiesene Lehrgang zeigt, welche Trainings- und Übungsmöglichkeiten sinnvoll zum Faszientraining angewendet werden können.

**Termin:** 30.09. – 02.10.  
**Ort:** Sportschule Werdau  
**Gebühr:** 115 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 35  
**Referent:** Sylvia Seifert

### **Rücken-/Wirbelsäulengymnastik als Highlight**

Eine riesige Auswahl an Übungen und eine Vielzahl an Variationen perfekt und harmonisch zusammengefügt – so wird jede Rückenstunde zu einem Highlight. Vermittelt werden eine Vielfalt an Übungen mit und ohne Kleingeräten, Steigerungsmöglichkeiten, methodischer Aufbau, unterschiedliche Trainingsformen (statisch, dynamisch, Partner) und Modellstunden. Darüber hinaus werden Übungen zum Training der Stabilisatoren der Wirbelsäule mit koordinativen Anforderungen sowie Dehnübungen vorgestellt. Zwischen den vielen praktischen Inhalten werden kurz und knapp theoretische Grundlagen zum Stunden-aufbau, zur Trainingsmethodik und zum Dehnen vermittelt.

**Termin:** 08.10.  
**Ort:** BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
**Gebühr:** 40 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 38  
**Referentin:** Katharina Schütz

### **Funktionelles Grundlagentraining im Fitness- und Gesundheitssport**

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die Basis für körperliche Leistungsfähigkeit und stabile Gesundheit. Diese Fortbildung erneuert und vertieft trainingsmethodisches Grundwissen und vermittelt praxisnah und abwechslungsreich Anregungen für wirkungsvolles und nachhaltiges Training.

**Inhalte:** funktionelles Training | Hauptaugenmerk gilt der übergreifenden und funktionsorientierten Entwicklung und Schulung der Bewegungskoordination durch sensomotorische Trainingsformen | Fitnesstrends wie Crossfit oder Functional Training mit Übungs- und Programmbeispielen | Stabilisationstraining mit flexiblen Geräten, funktionelle Gymnastik und Zirkeltraining ergänzen das Angebot

**Termin:** 08.10.  
**Ort:** Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
**Gebühr:** 40 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 39  
**Referent:** Frank Rauschenbach

### **Fitness- und Gesundheitstraining mit Kleingeräten**

Ob Präventions- oder Fitnesskurse in Rehazentren, Firmen, Fitnessstudios oder Vereinen, mehr und mehr geht es um effektive Bewegung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des Körpers. Neue Ideen bieten verschiedene Arten von Kleingeräten: elastische Übungsbänder, Loop Tubes und Gymstick™, Ball und labile Unterlagen. Es sind einfache, effektive und vielseitige Trainingsgeräte für den ganzen Körper. Sie dienen der schonenden, aber gezielten Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Herz-Kreislaufkapazität sowie Gleichgewicht und Körperhaltung. In diesem Kurs geht es schwerpunktmäßig um den Rumpf, das Zentrum unseres Körpers und seine Stabilisierung. Durch die einfache und schnelle Anpassung der Widerstände an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer bieten diese Produkte ein gesundheitsorientiertes Training für jede Altersstufe. Der Teilnehmer erhält eine Vielzahl von Anregungen für die Einzelbetreuung von Klienten sowie für die Umsetzung in Rücken-, Workout- und Präventionskursen.

**Termin:** 04.11. – 06.11.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 48  
**Referent:** Kristina Aue

### **Koordination – Propriozeptives Training – Sturzprophylaxe**

Koordination ist das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur und beinhaltet somit alle Prozesse der Bewegungskontrolle. Propriozeption oder Tiefensensibilität dient der Orientierung des Körpers im Raum durch Wahrnehmung über Stellung und Bewegung unserer Gelenke. Das propriozeptive Training bewirkt eine Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, steigert die neuromuskuläre Reaktionsfähigkeit und dient als Sturzprophylaxe. Deshalb sollte es in keiner Übungseinheit fehlen. Wie ich dieses Training effektiv gestalte, soll Inhalt dieses Seminars sein. Die Teilnehmer lernen viele verschiedene Übungsformen des propriozeptiven Trainings (mit und ohne Kleingeräten, Training auf labilen Unterlagen, Partnerübungen, spielerische Formen) kennen. Vermittelt werden theoretische Grundlagen zur Koordination/Propriozeption, Trainingsmethodik und allgemeine didaktische Kenntnisse.

**Termin:** 05.11.  
**Ort:** BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
**Gebühr:** 40 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 47  
**Referentin:** Judith Jeremiasch

### **Modernes Rückentraining**

Die Wirbelsäule stellt einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts dar, welches neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung komplexe funktionelle Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen als Schwerpunkt hat. Das Training für einen gesunden Rücken wird unter Berücksichtigung von Core-Stabilität, Aktivierung und Kräftigung rumpfstabilisierender Muskeln durchgeführt. Dabei kommen aber auch Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation und Entspannungsübungen sowie Informationen rund um die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils nicht zu kurz.

**Termin:** 11.11. - 13.11.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 50  
**Referentin:** Kristina Aue

### **Abwechslungsreiche Fitnessprogramme für Senioren**

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Gestaltungsmöglichkeiten von Sportangeboten „50 plus“ im Bereich Muskelkräftigung, Dehnung und Fitnessgymnastik. Dabei geht der Lehrgang auf spezielle Altersbesonderheiten und Krankheitsbilder ein, welche die Belastungsgestaltung wesentlich beeinflussen. Als besondere gymnastische Form wird Aerobic für Senioren vorgestellt. Es werden Inhalte und der Aufbau einer Aerobic-Stunde erarbeitet, Variationsmöglichkeiten aufgezeigt und Hilfestellung zur Erarbeitung einer kleinen Choreographie gegeben.

**Termin:** 12.11.  
**Ort:** BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
**Gebühr:** 40 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 51  
**Referentin:** Anett Winter

### **Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport und alternative Trainingsmöglichkeiten**

Funktionelles Krafttraining ist ein effektives und gleichzeitig verletzungsfreies Training. Richtig angewandt, kann die Kraftleistungsfähigkeit gesteigert, die Haltung verbessert und die Muskulatur gekräftigt werden. Muskuläre Dysbalancen können vermieden bzw. wenn schon vorhanden, ausgeglichen werden. In diesem Lehrgang wird gezeigt, mit welchen Mitteln und Methoden man auch ohne den Besuch eines Fitnessstudios Kraft, vor allem die Kraftausdauerleistungsfähigkeit, entwickeln kann und an welchen Stellen ein Gerätetraining sinnvoll und notwendig ist. Es werden gesundheitsorientierte Prinzipien und eine altersgerechte Belastungsgestaltung im Krafttraining vorgestellt.

**Inhalt:** Muskelfunktionstests und Dehnungsübungen | verschiedene Formen des Kreistrainings | Übungen mit/ohne Geräten | neuartige, innovative Übungen und teilweise Geräte gestütztes Training | Praktische Empfehlungen für ein Anfängertraining im Fitnessstudio (individueller Trainingsplan) | Hochintensives Intervalltraining | alternative Trainingsformen

Termin: 19.11.  
Ort: BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 40 €  
Lehrgangsnr.: LG 53  
Referent: Detlef Herzfeld/Konstantin Gäde

### **Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur mit der Blackroll und dem Propriomed (Schwingstab)**

Die sichtbare große Muskulatur ist sehr beeindruckend, jedoch vernachlässigen wir oft unsere kleineren, tiefliegenden Muskeln und schenken ihnen meist wenig Aufmerksamkeit.

Der Lehrgang soll einen Einblick in das sensormotorische Training und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Schwingstabes beispielsweise zur Behandlung von Fehlhaltungen, Dysbalancen und Rückenschmerzen geben.

Der zweite Teil des Lehrgangs widmet sich dem Thema Blackroll. Leiden Sie auch des Öfteren unter Verspannungen und Rückenschmerzen? Die Blackroll funktioniert nach dem Prinzip der aktiven Regeneration. Regelmäßig durchgeführte Übungen mit diesem Trainingsgerät lösen Faszien, beugen Muskelverspannungen vor und steigern die Durchblutung. Der Lehrgang gibt einen Überblick über Selbstmassage, aktive Regeneration, Erholung, Fitness sowie Kraft- und Koordinationstraining mit der Blackroll.

Termin: 09.12. - 11.12.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 57  
Referent: Marc Heydenreich

### **7.1.4 Übungsleiter B - Sport in der Prävention (Indikation „Stressbewältigung/Entspannung“)**

Zielgruppe Erwachsene/Ältere .....



#### **Qigong im Gesundheitssport**

Für Übungsleiter sowie für Teilnehmer der Sportgruppen kann die Einübung von Ruhe- und Bewegungsübungen zur Geduld, Gelassenheit und Achtsamkeit beitragen, eine wirksame Burn-Out-Prophylaxe sein sowie die Entspannungsfähigkeit unterstützen. Die klassischen meditativen und bewegten Übungen aus China können jederzeit, an jedem Ort und unabhängig von Alter und Konstitution praktiziert werden. Weiterhin erleben die Übenden Beweglichkeit, Vitalität und Linderung von Rücken-, Nackenbeschwerden und Kopfschmerzen. Qigong-Übungen beinhalten Phasen hoher Konzentration, innerer Ruhe und Selbstregulation. Neben den theoretischen Hintergründen erfahren die Teilnehmer Wirkprinzipien und Effekte des Qigong und erleben Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen als Angebot für die Sportstunden.

Termin: 18.03. - 20.03.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 115 €  
Lehrgangsnr.: LG 08  
Referentin: Dr. Grit Schöley

### **Entspannung und Kampfkunst**

Die „Edlen Übungen der alten Meister“ – ein Seminar, das Elemente der Entspannung und Vitalität mit Elementen der Kampfkunst und der Selbstverteidigung vereint. Die „Edlen Übungen der alten Meister“ sind sehr alte, wahrscheinlich über 1000 Jahre alte Bewegungsformen. Sie sind ursprünglich entwickelt worden, um die Mönche in ihren Klöstern fit zu halten, da sie sonst körperlich nicht in der Lage waren, längere Zeit still zu sitzen und sich zu konzentrieren, um zu lesen oder zu meditieren. Deswegen wurden diese Übungen zur körperlichen Fitness und energetischen Balance entwickelt. Wahrscheinlich wurden sie erst später auch zur Verteidigung genutzt.

Heute verbinden die Formen, Energie- und Atemübungen mit leichten Dehn- und Kraftelementen und der Möglichkeit, sich damit effektiv gegen Angriffe zu verteidigen. Die edlen Übungen führen uns zurück in unsere körperliche und geistige Mitte. Es sind einfache Übungen die für jeden Menschen, mit etwas Übung, erlernbar sind.

<b>Inhalte:</b>	<b>1. Asiatische Begrüßung Bewegungsspiel</b> <b>2. Arme hoch und runter (Der Kranich verjagt den Fuchs)</b> <b>3. Hände nach hinten (Der Drache geht auf Jagd)</b> <b>4. Doppelte Hände, vor, seitlich, hoch und runter</b> <b>5. Arme vorm Körper seitlich hoch und runter (Die Sonne geht auf und unter)</b> <b>6. Praktische Anwendung der Formen</b>
<b>Termin:</b>	17.06.-19.06.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 25
<b>Referent:</b>	Alexander Jährig

### **Hui Chung Gong**

Wenn Sie auch gern erfahren möchten, wie es sich anfühlt, die 16 Ganzkörperübungen der daoistischen Mönche auszuführen, um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu halten und dem Alterungsprozess entgegen zu wirken, wie viel Freude und Wohlbefinden Sie dabei erleben, lade ich Sie herzlich ein. Lernen Sie den Daoismus kennen, erfahren Sie etwas über die Inhalte des Qi Gong, der chinesische Atem- und Bewegungstherapie. Nach der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin bleibt der Mensch gesund und vital, wenn er die Energien im Körper ohne Blockaden in den Energiebahnen (Körpermeridiane) fließen lassen kann. Begegnen Sie auch dem Tai Chi Chuàn, so dass Sie einen Einblick für alle Zusammenhänge von Ying & Yang und dem Qifluss erfahren und selbst beim Ausführen der Übungen die Meditation erspüren. Da diese Übungen sehr langsam zu entsprechender Musik ausgeführt werden, bieten sie auch Entspannung von Körper, Geist und Seele, bewegen alle großen Gelenke und helfen z. B. Beschwerden in Schulter und Rücken entgegen zu wirken. Zu empfehlen ist das Seminar allen, die mit sich und der Natur im Einklang leben möchten. Es ist als selbständiges Programm gut geeignet und leicht weitervermittelbar und auch für jedes Workout eine Bereicherung als Mobilisation oder entspannender Abschluss.

<b>Termin:</b>	19.08. – 21.08.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 31
<b>Referentin:</b>	Elke Sauer Milch

### **Körperschule/Körperwahrnehmung**

In Sportgruppen steigt die Zahl der Teilnehmer mit psychischen Belastungen, Stress und Unausgeglichenheit. Der Körper wird als Werkzeug wahrgenommen, mit dem es die Anforderungen des Alltags zu meistern gilt. Körper haben oder Körper sein? Unter dieser Fragestellung werden Möglichkeiten aufgezeigt,

das Bewusstsein für den Körper zu verbessern und zu trainieren. Ziel ist dabei das Finden einer besseren inneren Balance, das Schaffen von Zufriedenheit mit den eigenen Fähigkeiten und die Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens. Die Umsetzung dieser Ziele soll durch ein kreatives Repertoire von Übungen aus dem Bereich der Entspannung, der Atmung und der Interaktion miteinander erreicht werden. Kleine Spielformen, Massagen, Dehnung und Elemente aus Tai Chi und Qigong zeigen Möglichkeiten des achtsamen Umgangs mit unserem Körper. Denn, seien wir ehrlich, er hat es verdient. Dabei sind alle eigenen Erfahrungen und Eindrücke wichtig und erwünscht, um den Lehrgang umfassend zu gestalten. Mit den vorgestellten Inhalten lassen sich gesamte Stunden gestalten, viel wichtiger ist aber, dass sie sich in altbewährte Stunden integrieren lassen. Die bewusste Arbeit mit dem Körper gewinnt in unserer reizüberfluteten Zeit mehr an Bedeutung. Die Einsatzbereiche sind vielfältig, im Bereich des Rehabilitationssports unbestritten, aber auch im Fitnessbereich bei allen Teilnehmern, die nach einem ehrlichen Ausgleich zum Alltag suchen.

**Termin:** 10.09.  
**Ort:** BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000  
**Gebühr:** 40 €  
**Lehrgangsnr.:** LG 34  
**Referentin:** Katharina Schütz

### **Stressbewältigung/Entspannung (PMR) nach Jacobson**

Strategien und Verfahren zur gezielten und methodischen Bewältigung von Dauerstress und Alltagsbelastungen sind eine wertvolle Hilfe bei der Wiederherstellung, Stabilisierung und Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In dem Lehrgang werden Entspannungsverfahren vorgestellt, die sich praxisnah und wirksam in den Übungsalltag des Gesundheits- und Breitensport integrieren lassen. Im Fokus dieser Fort- und Weiterbildung steht das Vermitteln und Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson. Neben diesem körpernahen aktiven Entspannungsverfahren werden auch sogenannte psycho-regulative Methoden (u. a. autogenes Training, Atementspannung) und alternative Entspannungsformen kennengelernt und ausprobiert.

**Inhalte:** Stress (Entstehung, Ursachen, Wirkung, Risiken) | Stressbewältigung (Verfahren, Methoden, Strategien) | PMR nach Jacobsen (Entwicklung, Grundlagen, Verfahren, Didaktik und praktisch-methodischer Weg/Ablauf) | Vermittlung und Üben der PMR (kompakt) mit 7 und der PMR (lange Form) mit 14 Muskelgruppen | Festigung des PMR Verfahrens (Gruppenarbeit, Supervision) | Kennenlernen und Durchführen beispielhafter verfahren und praxisrelevanter Methoden zur Entspannung/Stressbewältigung  
**Termin:** 21.10. - 23.10.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 43  
**Referent:** Christin Janouch

### **Yoga im Gesundheitssport**

Zur Ruhe kommen mit Hatha Yoga. Yoga ist ein Weg, um die Gesundheit und das Lebensgefühl eines Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Wer regelmäßig Yoga übt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit bald feststellen, wie viel ausgeglichener er oder sie gegenüber Hektik, Stress und Reizüberflutungen des Alltages fühlt.

Im Mittelpunkt der Fortbildung werden in der Regel die körperlichen Übungen des Yoga stehen, sog. Asanas (Schwerpunkt: eine eher sanfte, sich selbstbeobachtende und recht anfängerfreundliche Yoga Praxis). Parallel dazu geht es um Inhalte wie die Wahrnehmung lenken, Ruhe aushalten können, Atemübungen, Meditation/Achtsamkeits- und Konzentrationsschulung/positives Denken sowie Tiefenentspannung.

**Termin:** 18.11. - 20.11.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 52  
**Referentin:** Adina Gründling

Zielgruppe Kinder/Jugendliche .....



### **Kinderyoga - Yogakinder**

Viele Pädagogen, Erzieher und auch Eltern beobachten unkonzentrierte, zappelige Kinder, die auch Schwierigkeiten in ihrer Bewegungskoordination und -ausdauer haben. Balancierübungen fallen bereits schwer und Haltungsschäden sind im Kindesalter schon nicht mehr selten. Spannungskopfschmerzen, Bauchschmerzen und andere psychosomatische Störungen und Probleme nehmen zu. Hier kann Yoga mit Entspannung und Körperübungen wunderbar helfen.

Die heutigen Kinder sind ständig gewohnt, „unterhalten“ zu werden. Sie sind einer unaufhörlichen Reizüberflutung ausgesetzt. So hat es die Kreativität und die Persönlichkeit schwer, sich frei zu entfalten. Darauf reagieren Kinder sehr unterschiedlich. Langeweile, Interessenlosigkeit, keine Eigeninitiative, Aggressivität oder auch Hyperaktivität können die Folge sein.

Daher ist es gerade jetzt essentiell, dass Kinder lernen, wie sie sich aus dieser äußeren Reizüberflutung lösen können. Diese Möglichkeit bietet Yoga. Durch kreative, mentale, emotionale und körperliche Übungen können sie lernen, wie man Kraft schöpft und entspannt, um in der eigenen Mitte zu sein. Lernen wir (Kinder und Erwachsene) voneinander und miteinander kreativ, intuitiv, lebendig, offen und ohne Vorurteile zu sein.

**Inhalte:** Was ist Yoga? | Was brauchen Kinder? | Wie Kinder von Yoga profitieren können | Yoga stärkt alle Menschen | Mit Kindern Yoga üben/Der Yoga-Unterricht | Übungen und Spiele | Sie erlernen den Aufbau einer Kinderyogastunde und bekommen viele praktische Beispiele, die Kleinen bei Lust und Laune zu halten.

**Termin:** 14. - 16.10.  
**Ort:** Sportpark Rabenberg  
**Gebühr:** 115 €  
**Lehrgangsnr.:** SJ 15  
**Referentin:** N. N.





## 8. Ausbildungen im Vereins- und Sportmanagement

### 8.1 Vereinsmanager C

Die Komplexität der Aufgaben in Vereinen und Verbänden verlangen zunehmend mehr qualifizierte Führungskräfte. Mit dieser Basisausbildung sollen tätige aber auch künftige Führungskräfte befähigt werden, die wachsenden Aufgaben in den Bereichen Führung, Recht, Finanzierung, Marketing, und Organisation/Planung/Verwaltung umfassender wahrzunehmen und fachliche Inhalte ressortspezifisch anzuwenden. Ziel der Qualifizierung ist es, dass die Teilnehmenden die Kompetenzen erwerben, die zur Bewältigung Ihrer Aufgaben erforderlich sind.

<b>Inhalte:</b>	<b>Teil 1: Struktur und Aufgaben des organisierten Sports, Struktur des Sports, Sportjugend, Grundlagen des Führungstrainings</b>
	<b>Teil 2: Gesundheitsmanagement, Demokratisches Verhalten im Sport, Projekt- und Veranstaltungsmanagement</b>
	<b>Teil 3: Sport- und Vereinsrecht, Versicherung im Sport, Haftungs- und Aufsichtspflicht, Satzungsfragen</b>
	<b>Teil 4: Grundlagen im Finanz- und Steuerrecht, Spenden, Sponsoring</b>
	<b>Teil 5: Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Werbung</b>
	<b>Teil 6: Grundlagen IT, Recht, VBG, GEMA, Lernerfolgskontrolle</b>
<b>Termine:</b>	<b>1. Lehrgang: Teil 1 15.01. – 17.01. Teil 2 19.02. – 21.02. Teil 3 11.03. – 13.03.</b>
	<b>Teil 4 08.04. – 10.04. Teil 5 20.05. – 22.05. Teil 6 17.06. – 19.06.</b>

Der **zweite Vereinsmanager-C-Lehrgang** wird in Kooperation mit dem Sächsischen Fußball-Verband durchgeführt. Es sind aber auch Interessierte aus anderen Sportvereinen herzlich willkommen!

Die Vereinsmanager C sollen befähigt sein, den geschäftlichen Ablauf sowie das sportliche und gesellige Leben in ihrem Verein zu sichern. Dabei sollen nachstehende Tätigkeitsbereiche angesprochen werden.

- Sportentwicklung/Sportvereins- und Verbandsentwicklung
- Vereins- und Verbandsorganisation
- Führung und Zusammenarbeit
- Recht/Finanzen
- Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, Sponsoring, Werbung
- EDV – DFB Net

Der Vereinsmanager im Fußball soll

- vielfältige Organisations- und Verwaltungsaufgaben selbständig durchführen
- Aufgaben im Wirtschafts-, Finanz- und Steuerbereich erledigen
- Organisations- und Verwaltungsaufgaben aus dem Spielbetrieb übernehmen und den Trainer wirksam bei dessen Aufgabenerfüllung unterstützen
- einfache Rechtsfragen beurteilen und
- erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit realisieren.

	<b>2. Lehrgang: Teil 1 08.07. – 10.07. Teil 2 19.08. – 21.08. Teil 3 09.09. – 11.09.</b>
	<b>Teil 4 14.10. – 16.10. Teil 5 11.11. – 13.11. Teil 6 09.12. – 11.12.</b>
<b>Ort:</b>	<b>Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau</b>
<b>Gebühr:</b>	<b>115 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung) Teil 6 120 €</b>
<b>Lehrgangsnr.:</b>	<b>LG 02 (Lehrgang 1) bzw. LG 28 (Lehrgang 2)</b>
<b>Referenten:</b>	<b>Lehrgangsteam</b>

## 8.2 Vereinsmanager B

---

### Marketing im modernen Sportverein

Diese Veranstaltung soll als Auftaktveranstaltung für eine Ausbildungsreihe „Marketing“ dienen. In weiterführenden regionalen Tagesveranstaltungen sollen die Themen Event-Marketing, Sponsoring, Social Media im Sport, Marktforschung im Sportverein und Outsourcing von Geschäftsbereichen angeboten werden.

<b>Inhalte:</b>	Erarbeitung eines individuellen Marketing-Konzepts für den Verein/Verband   Die vier Bereiche des Marketingkonzepts   Auswertung der Marketingpläne und Praxistipps
<b>Termin:</b>	15.04. - 17.04.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 18
<b>Referent:</b>	Alexander Hodeck

### Vereinsführung

Ein Sportverein mit einem zeitgemäßen Führungsverständnis sollte seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf ihre Tätigkeiten vorbereiten und sie fördern, damit sie ihren Aufgaben und den ständig neuen Herausforderungen gerecht werden können. Führungskraft ist, wer seine Mitarbeiter erfolgreich macht. In diesem Lehrgang geht es insbesondere um Personalmanagement und Kommunikation. Wie führe ich meine Mitarbeiter, mit welchen Mitteln und Methoden werde ich als Führungskraft im Verein intern und extern wirksam?

<b>Inhalte:</b>	Kommunikation und Konfliktgestaltung   Grundlagen Kommunikation   Führen von Mitarbeitergesprächen   Versammlungen führen   Verhandlungsprinzipien und schwierige Gespräche führen   Führungskraft als Konfliktmoderator   Führungsaufgaben/-instrumente - Führungsrolle und -persönlichkeit   Aufgaben der Führungskraft   Ziele vereinbaren   Delegation entwickeln   Prozesse begleiten   Führungsstile
<b>Termin:</b>	16.09. - 18.09.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 36
<b>Referent:</b>	Hans-Helmut Krause

### Finanzierung der Sportarbeit, Haushaltsplanung, Steuerrecht im Verein

Dieser Lehrgang vermittelt Ihnen das Handwerkzeug für den Aufbau eines effizienten Finanzmanagementsystems und für die Überprüfung der Wirtschaftlichkeit Ihres Vereins. Dabei sind heute umfangreiche Steuervorschriften von Vereinen zu beachten.

<b>Inhalte:</b>	die Gemeinnützigkeit im Verein und ihre Vorteile   Haushaltsplanung und -controlling   Einnahme-/Ausgabeplanung (Soll/IST)   Zuordnung von Einnahmen in die entsprechenden Tätigkeitsfelder des SV   Berechnung der einzelnen Steuern mit vielen praktischen Fallbeispielen
<b>Termin:</b>	21.10. - 23.10.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 42
<b>Referent:</b>	Sandy Adam

### **Vereinsrecht – „Alles rund um den Vorstand“**

Die Verantwortung von Vorstandsmitgliedern in Sportvereinen und -verbänden ist groß. Je besser Vorstandsmitglieder in den rechtlichen Grundlagen Bescheid wissen und sie auch entsprechend ihrer Satzung in der alltäglichen Arbeit umsetzen, umso weniger besteht die Gefahr, Fehler zu machen. Unter dem Motto „Anleitung zum Handeln – Alles rund um den Vorstand“ wird dieser Lehrgang vertiefende Einblicke in die gesetzlichen Grundlagen der Vereinsarbeit beinhalten und Unsicherheiten in der „Rechtsarbeit“ abbauen helfen.

Inhalte:	Begriff des Vorstands als Leitungsorgan   Gesetzliches Leitbild: Aufgaben und Zuständigkeiten   rechtliche Stellung des Vorstands   Ressortprinzip in der Vorstandsarbeit   Auftragsrecht   Vorstand als Arbeitnehmer   Streitfragen: Ausschluss aus dem Verein, Absetzung, Abberufung, Suspendierung   Kein Vorstand – was nun?   Risiken für den Vorstand: der Verein im Insolvenzverfahren   Haftung des Vorstands
Termin:	18.11. – 20.11.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 54
Referent:	Dietmar Görsch

### **Managerfitness – Stressabbau, Kommunikation, Führungstraining**

In dieser Weiterbildung für Vereins- und Verbandsfunktionäre werden unterstützend für die Vereinsarbeit Methoden und Techniken der Zusammenarbeit praxiswirksam trainiert.

Inhalte:	psychologische Aspekte im Umgang mit Mitarbeitern   Ursachen von Stress und seine Wirkungen   permanenter Stress – Was tun?   Kooperation und Teamarbeit   Selbstmanagement und Veränderungsprozesse
Termin:	09.12. – 11.12.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 59
Referent:	Prof. Dr. Hans Schellenberger, Richard Meier

## **8.3 Weiterbildungen im Vereins- und Sportmanagement**

---

### **Weiterbildung Sportsponsoring für kleine bis mittlere Vereine**

Unter Sponsoring versteht man die Unterstützung von Einzelpersonen, einer Personengruppe, Organisationen oder Veranstaltungen durch eine Einzelperson, eine Organisation oder ein kommerziell orientiertes Unternehmen in Form von Geld-, Sach- und Dienstleistungen mit der Erwartung, eine die eigenen Kommunikations- und Marketingziele unterstützende Gegenleistung zu erhalten. Dabei spielen „Analyse, Planung, Umsetzung und Kontrolle“ dieser Maßnahmen und eine vertragliche Beziehung zwischen Sponsor und Gesponserten, in welcher Leistung und Gegenleistung definiert sind, eine wichtige Rolle. Insbesondere kleine und mittlere Sportvereine haben das Problem Sponsoren zu akquirieren und an sich zu binden. Die Weiterbildung soll den Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen, individuelle Sponsoringkonzepte zu entwickeln.

Inhalte:	Einordnung von Sponsoring in den Bereich des Marketings – Abgrenzung von Spenden und Mäzenatentum   Sponsoring aus Unternehmens- und Vereins-sicht   Vereins- und veranstaltungsgeborene Rechte   Sponsoring Vertrag   Sponsoring Konzept
Termin:	29.04. – 01.05.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 23
Referent:	Renè Beck

## **Social Media im Sport/Grundlagen IT-Recht**

Die modernen Medien gehören heute zur alltäglichen Arbeit vieler Sportvereine. In diesem Lehrgang erhalten Sie die notwendigen Grundlagen zum IT-Recht, wie kann ich mich rechtssicher im Internet auf meiner Homepage bewegen? Darüber hinaus erfolgt eine Unterweisung im Umgang mit sozialen Netzwerken. Was ist das? Wie kann ich z. B. Facebook im Verein verwenden. Welchen Nutzen und Vorteile haben soziale Netzwerke für den Sport? Welche Risiken gehe ich beim Umgang mit diesen ein?

<b>Inhalte:</b>	Social Media - Was ist das und wozu?   Verschiedene Social Media Plattformen   Der Vorreiter Facebook   Seiten/Gruppen - Was Wie Wo?   Aufbau und Gestaltung   Pflege der Seite   Kritik/Lob - Nettiquette
<b>Termin:</b>	08.07. - 10.07.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	120 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 30
<b>Referenten:</b>	Andre Zschocke und Ronny Krübel
<b>Hinweis:</b>	Dieser Lehrgang kann für die Lizenzverlängerung Vereinsmanager C/B genutzt werden, aber auch Interessierte sind herzlich eingeladen!

## **Lizenzverlängerung Vereinsmanager B/A**

### **Rechtssicherheit im Verein - Fit in der Vereinsarbeit**

Neue Gesetze und Urteile oder die Änderungen von Verwaltungsvorschriften sind für die Vorstände der Vereine und Verbände eine permanente Herausforderung. Das hat Auswirkungen auf die gesamte Arbeit eines e. V., vor allem aber auch auf die sensiblen Bereiche der Haushaltsplanung, die Gestaltung von Verträgen oder die steuerliche Einordnung der Vereins- bzw. Verbandsaktivitäten. Hinzu kommen Fragen nach den Verantwortlichkeiten und der Haftung. Dabei sind nicht nur die geltenden Gesetzestexte und neuen (Grundsatz-)Urteile von Bedeutung, sondern auch deren Interpretation in der einschlägigen Literatur.

<b>Inhalte:</b>	Vorstellung neuer Rechtsprechung, Gesetze und Rechtsverordnungen für 2017   Auswirkungen auf die Vorstandsarbeit und die eigene Satzung   Vereinsinfo aktuell - Wie würden Sie entscheiden?   Fallszenario Mitgliederversammlung, Vorgehen beim Ausschluss eines Mitgliedes   Aktuelle Urteile und deren Bedeutung für die Vorstandsarbeit 2017
<b>Termin:</b>	08.11. - 09.11.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	90 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 49
<b>Referent:</b>	Hendrik Pusch

### **Weiterbildung Recht/Steuern**

Änderungen im Vereinsrecht und der Steuergesetzgebung wirken sich nachhaltig auf die Vereins- und Verbandsarbeit aus. Die sich daraus ergebenden Konsequenzen sollen im Seminar erläutert und zur praktischen Umsetzung in der eigenen Arbeit führen. Die hier angebotene Weiterbildung ist eine Kopplung aus den vereinsrechtlichen Grundlagen und den daraus erfolgenden steuerrechtlichen Konsequenzen bezüglich Einhaltung der Gemeinnützigkeit für die Vereinsarbeit. Was steht in meiner Satzung, ist sie zeitgemäß, entspricht sie modernen Anforderungen und welche Folgen ergeben sich aus steuerrechtlicher Sicht?

<b>Termin:</b>	02.12. - 04.12.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	120 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	LG 55
<b>Referenten:</b>	Hagen und Dietmar Görsch

## 9. Lizenzverlängerungen, Weiterbildungen, Workshops

---

### 9.1. Lizenzverlängerungen Übungsleiter C/B, Kinder und Jugendliche

---

#### **Weiterbildung Erste Hilfe (für Lizenzwärter)**

Die speziell geschulten Trainer der Johanniter begleiten Sie in der Ausbildung am praktischen Beispiel, damit Sie danach im Notfall mit Ihren neu erworbenen oder aufgefrischten Kenntnissen und Fertigkeiten der Ersten Hilfe beherzt und ohne Angst auf den Betroffenen zugehen können und werden.

<b>Inhalte:</b>	Was immer richtig und wichtig ist: Vorgehen am Notfallort   Was tun Sie, wenn jemand bewusstlos ist? (z. B. stabile Seitenlage, Helmabnahme)   Was tun Sie, wenn jemand keine Atmung hat? (z. B. Herz-Lungen-Wiederbelebung)   Was tun Sie, wenn jemand „Probleme in der Brust“ hat? (z. B. bei einem Herzinfarkt)   Was tun Sie, wenn sich jemand verletzt hat? (z. B. Stillen bedrohlicher Blutungen) Für den Erwerb der Übungsleiter-C-Lizenz ist die Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses Pflicht!
<b>Termin:</b>	05.03.
<b>Ort:</b>	Leipzig
<b>Gebühr:</b>	40 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	SJ 03
<b>Referenten:</b>	Johanniter

#### **Bewegungsförderung für 3- bis 6-Jährige**

Die Veränderungen im Lebensalltag von Kindern, besonders der Mangel an natürlichen Bewegungen wie Laufen, Hüpfen, Springen führen oft zu unausgewogener Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und damit des allgemeinen Bewegungsverhaltens. In diesem Lehrgang werden an den Bedürfnissen der Kinder orientierte Bewegungsangebote mit vielen praktischen Beispielen vorgestellt. Die Spiel und Bewegungsangebote sind für Kinder im Alter von 2 ½- bis 6 Jahren geeignet.

<b>Inhalte:</b>	Bedeutung des Spiels und der Bewegungsförderung im Vorschulbereich   praktische Spiel- und Sportangebote zur Förderung von Wahrnehmung und Sozialverhalten   verschiedene Bewegungsformen   Entwicklung der motorischen Grundfertigkeiten   Bewegung und Rhythmik   Spielen und Bewegen mit Alltagsmaterialien/Kleingeräten
<b>Termin:</b>	11.03. – 13.03.
<b>Ort:</b>	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
<b>Gebühr:</b>	115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
<b>Lehrgangsnr.:</b>	SJ 04
<b>Referenten:</b>	Susann Fritzsche, Lars Klewe

#### **Multiplikatoren Ausbildung Starke Kinder im Sport (Kinderschutz)**

Sportvereine tragen als zentrale Orte außerschulischer Freizeitgestaltung eine hohe gesellschaftliche Verantwortung. Kinder und Jugendliche brauchen „sichere Orte“ und Sportvereine wollen und sollen solche Orte sein. Sie bauen auf Gemeinschaft, Solidarität und Vertrauen. Der Landessportbund Sachsen (LSB) und die Sportjugend Sachsen (SJS) sehen das Wohl des Kindes als essentiellen und wichtigen Präventionsgedanken, den es zu verfolgen gilt, um eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen jederzeit (und auch im Sport) zu gewährleisten. Im Rahmen der Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Landesverband Sachsen bieten LSB und SJS eine Multiplikatoren Ausbildung zum „Kinderschutz im Sportverein“ an.

**Inhalte:** rechtliche Grundlagen und Vorgehensweisen im Kinderschutz | Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung | Hilfsangebote in der näheren Umgebung kennenlernen und nutzen | Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen, Eltern, Schulen und anderen Partnern | Methodenvermittlung für die Teamarbeit | Präventive Maßnahmen | Als Multiplikator können Sie nachhaltig Trainerinnen und Trainer in der präventiven Kinderschutzarbeit vor Ort unterstützen. Sie sind in der Lage, Trainerinnen und Trainer der Sportverbände Ihrer Region zum Thema Kinderschutz zu folgenden Themen fortzubilden: Informationen zum Kinderschutz im sächsischen Vereinssport | Handlungssicherheit bei einem Verdacht auf Gefährdung des Kindeswohls | Umgang mit schwierigen Situationen im Trainingsalltag und die Entwicklung von Lösungsideen | Kennenlernen lokaler Hilfsangebote

**Termin:** 15.04. - 17.04.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 06  
**Referenten:** Deutscher Kinderschutzbund LV Sachsen

### **Sporternährung und Bewegung**

Ernährung und Bewegung zählen zu den wichtigsten Faktoren eines gesunden Lebensstils und einer hohen Lebensqualität. Durch eine entsprechende sportgerechte Ernährung kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden und durch gezielte und regelmäßige Trainingseinheiten unterstützt werden. Dieser Lehrgang kombiniert kompetente Beratung im Themenbereich Sporternährung durch den Gesundheitswissenschaftler und erfahrenen Ernährungsexperten René Dolge mit einem sportpraktischen Teil, in dem allgemeine Bewegungstipps, funktionelle Übungen zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Möglichkeiten des Herz-Kreislauf-Trainings vorgestellt werden.

**Termin:** 20.05. - 22.05.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 07  
**Referentin:** René Dolge, Kristina Aue

### **Erlebnissport – Teambuilding**

Das Ziel des Lehrgangs Erlebnissport ist es, einen Spagat zwischen Bewegungsanimation und direkter Einflussnahme auf die Gruppendynamik beim Teamsport mit Kindern und Jugendlichen zu schlagen. Schwerpunkte werden neben Bewegungs- und Spielpädagogik auch Sinnes- und Wahrnehmungsübungen sowie bewegungsorientierten Kooperations- und Problemlöseaufgaben sein. Hierfür werden verschiedene Elemente des Erlebnissports und der Erlebnispädagogik, wie beispielsweise Ringen und Raufen, Darstellungsakrobatik, Spiele als Eisbrecher aber auch Baumklettern oder mobile Nieder- und Hochseilelemente vermittelt. Es soll darum gehen, die einzelnen Elemente gezielt einzusetzen und mittels verschiedener Reflexionsmethoden den jeweiligen Gehalt der Übung für die Zielgruppe zu erörtern.

**Termin:** 27.05. - 29.05.  
**Ort:** Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
**Gebühr:** 115 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 08  
**Referenten:** Referententeam

### **Bewegungsförderung für 0- bis 3-Jährige**

Bewegung unterstützt nachhaltig die gesunde Entwicklung von Kindern. Im Kleinkindalter haben Bewegungserziehung und -förderung vor allem das Ziel, den natürlichen Bewegungsdrang und die Freude an

Bewegung zu unterstützen, um so das Wohlbefinden der Kinder zu stärken und damit die gesundheitliche Entwicklung durch das Schaffen von Grundlagen positiv zu beeinflussen. In der Fortbildung werden Gestaltungsgrundlagen für die Bewegungsförderung für 0-3-Jährige vermittelt. In Theorie und Praxis werden vielseitige Bewegungsideen vorgestellt.

**Termin:** 11.06.  
**Ort:** Chemnitz  
**Gebühr:** 40 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 09  
**Referenten:** N. N.

### **Weiterbildung Erste Hilfe am Kind**

Ein speziell geschulter, versierter Johanniter-Trainer begleitet Sie bei einer „Lernreise“, bei der Sie nicht nur Wichtiges rund um die Erste Hilfe am Kind kennenlernen, sondern auch erfahren, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen können, ganz nach dem Motto: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“. Einige Beispiele, was Sie auf dieser Lernreise kennenlernen werden:

Vorgehen am Notfallort

- Was tun Sie, wenn ein Kind keine Atmung hat (z. B. Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind)
- Was tun Sie, wenn ein Kind „Probleme in der Brust“ hat? (z. B. Probleme bei der Atmung durch Verschlucken von Gegenständen, Asthma, Pseudokrupp)
- Was tun Sie, wenn sich ein Kind verletzt hat? (von der kleinen Schürfwunde bis zur Kopfverletzung)
- Sicherheit und Vorbeugung

**Inhalte:** Verletzungen/Wunden | Vergiftungen/Verätzungen | Prävention von Gefahren | Atemstörungen | Bewusstseinsstörungen | Herz-/Kreislaufstörungen | Hitze- und Kälteschäden | Sonstige Erkrankungen | Schädigungen des Stütz- und Bewegungsapparats  
**Termin:** 10.09.  
**Ort:** Leipzig  
**Gebühr:** 40 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 12  
**Referenten:** Johanniter

### **Kindertanz**

Kinder haben eine natürliche Freude am Rennen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Drehen – kurz: am Tanzen. Beim Tanzen können die Kinder neue Bewegungsformen ausprobieren. Sie lernen ihren Körper mit seinen Möglichkeiten und auch Begrenzungen kennen. Tanzen wirkt außerdem äußerst positiv auf die Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung der Kinder.

Im Lehrgang werden Unterrichtsmodelle für die tänzerische Arbeit mit Kindern in Vereinen theoretisch aufbereitet und praktisch vorgestellt. Von den motorischen Fähigkeiten der Kinder in verschiedenen Altersstufen ausgehend wird der grundlegende Aufbau des Tanztrainings inklusive der Arbeit an Haltung, Koordination, Musikalität und Beweglichkeit vermittelt. Großen Raum nehmen die Demonstration von tänzerischen Übungen am Platz und Tanzkombinationen durch den Raum sowie Choreografien für die jeweiligen Altersgruppen ein.

**Termin:** 04.11. – 06.11.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** SJ 16  
**Referentin:** N. N.

## 9.2 Weiterbildung zur Lizenzverlängerung: Übungsleiter C/ B - Erwachsene/Ältere und Sonstiges

---

### Weiterbildung Rettungsschwimmen (DLRG Kooperation)

In diesem Lehrgang werden alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse für den Rettungsschwimmer vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer das Rettungsschwimmerabzeichen Bronze (Silber auf Anfrage möglich).

Termin: 19.02. – 21.02. und 14.10. – 16.10.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 120 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 02 und SJ 14  
Referenten: Referententeam DLRG

### Sport in der Prävention

Sport treiben und gesund bleiben – Verletzungen und Sportschäden vermeiden durch effektives Koordinationstraining. Im Seminar werden trainingsmethodische Grundlagen und Basiswissen zu Anatomie und Physiologie im Bezug zur Praxis aufgefrischt und vertieft. Zahlreiche Übungs- und Programmbeispiele (u. a. Kinder-, Senioren- und Leistungssport) sowie Gruppenarbeiten und -übungen bringen theoretische und praktische Inhalte zusammen und machen sie für ihre Trainings- und Übungspraxis nutzbar. Sie lernen präventive Übungen als wesentlichen Bestandteil in das sportartspezifische Training einzubauen und abwechslungsreich zu gestalten. So können Sie als Übungsleiter/Trainer ihre Teilnehmer fit machen für kommende Herausforderungen. Ein kleiner Exkurs zu typischen Sportverletzungen und das richtige Verhalten des Ersthelfers runden das Tagesseminar inhaltlich ab.

Termin: 19.03. – 20.03. und 10.12. – 11.12.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 70,00 € (incl. Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 09 und LG 58  
Referentin: Dana Macheleidt

### Basic Group Fitness

Groupfitness-Angebote sind gefragt wie nie und sind aus den Kursplänen der Vereine nicht mehr weg zu denken. Bei Groupfitness-Kursen spielt der Trainer eine bedeutsame Rolle. Er leitet die Gruppe an, gibt Bewegungskorrekturen und hat zugleich eine hohe motivationale Funktion. Aus diesem Lehrgang werden die Übungsleiter eine Vielzahl neuer Ideen für ihre Übungsgruppen mitnehmen. Verschiedene Stundenbilder werden an diesem Wochenende vorgestellt. Ob Workout, BBP, Aerobic oder Stepp-Aerobic, für jeden Geschmack ist etwas dabei. In kleinen Gruppen kann das Gelernte dann gleich ausprobiert werden.

Termin: 01.04. – 03.04.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 10  
Referenten: Referententeam

### Weiterbildung Fit im Alter – Bewegungsassistent

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Personen, die vielfältige Sport- und Bewegungsangebote speziell für Ältere anbieten wollen oder bereits anbieten, aber noch nicht ausreichend für diese Aufgabe



qualifiziert sind. Es werden theoretische Grundlagen zur Arbeit mit älteren Menschen vermittelt und praktische Übungsangebote vorgestellt.

- Inhalte:** Theoretische Einführung ins Thema (Netzwerkbildung, Umgang mit der Zielgruppe, besondere Rolle des Übungsleiters, Besonderheiten der Altersgruppe, motorisches Lernen, alternatives Lernen) | methodisch-didaktische Prinzipien des Übens mit Älteren | Planung Aufbau einer Übungsstunde (differenzierte Belastungsgestaltung) | Bewegtes Gedächtnistraining (Life Kinetik) | Spiel- und Bewegungsformen zum Herz-Kreislauf-Training | Schulung koordinativer Fähigkeiten | Alltagsübungen zur Sturzprophylaxe | Beweglichkeitstraining und Entspannungsübungen | Funktionelles Krafttraining mit und ohne Gerät
- Termin:** 22.04. - 24.04.
- Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
- Gebühr:** 110 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
- Lehrgangsnr.:** LG 20
- Referentin:** Referententeam

### **Hula - Hawaiianischer Tanz**

Geschichtlich ist dieser Tanz entstanden, weil er eine Möglichkeit für die Hawaiianer war, Mythen, historische Ereignisse und altes Wissen weiter zu geben. Diese traditionelle Form heißt Kahiko und wurde auch von den Kriegern getanzt. Später entwickelte sich durch südeuropäischen Einfluss der modernere Hula Auana, der es den Frauen jetzt ermöglichte, sich weicher und schwingender zu bewegen. „Hu“ steht für Energie und „La“ für die Sonne. So bedeutet Hula überfließende Sonnenenergie und wird mit aufrechtem Becken getanzt, um den Energiefluss in den Körpermeridianen zu gewährleisten und zu nutzen. Mit diesem Tanzangebot möchten wir Sie in die Welt der hawaiianischen Kultur entführen. Mit allen Sinnen tauchen Sie ein in den „Spirit of Aloha“ und erlernen zu bezaubernder Musik mit geschmeidigen Hüftbewegungen, über Gesten und Mimik kleine Geschichten zu erzählen. Dieser Volkstanz Hawaiis bringt Körper, Seele und Geist in Einklang, strafft ganz nebenbei auch noch Bauch, Beine und Po und ist Lebensfreude pur! Hula macht riesigen Spaß und ist leicht zu erlernen. Die uralte Tradition ist ein ganzheitliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm und fördert Bewegungsgeschicklichkeit, Koordination und Körperbewusstsein.

- Termin:** 08.07. - 10.07.
- Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
- Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
- Lehrgangsnr.:** LG 29
- Referentin:** Elke Sauermilch

### **Kleine Spiele und Spielformen im Gesundheits- und Kindersport**

Im Mittelpunkt des Lehrgangs stehen praktische Spielangebote für Allgemeine, Senioren-, Herzsport- und Kindersportgruppen. Es werden geeignete Spiele für eine abwechslungsreiche Erwärmung und einen freudbetonten Stundenausklang vorgestellt. Kleine Spiele können ein effektives Trainingsmittel zur Entwicklung einer altersgerechten Konditionierung, der Schulung motorischer Fertigkeiten und der sozialen Entwicklung innerhalb der Sportgruppe sein. Mit Hilfe unterschiedlicher Aufgabenstellungen und dem Einsatz verschiedener Kleingeräte und Spielformen will der Lehrgang hierzu viele Anregungen geben. Den Abschluss bilden Spielformen zu besonderen Anlässen (Ostern, Weihnachten, Jahresabschluss, Geburtstage).

- Termin:** 10.12.
- Ort:** BSV AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig, Tel.: 0341/4926000
- Gebühr:** 40 €
- Lehrgangsnr.:** LG 56
- Referent:** Detlef Herzfeld, Konstantin Gäde

## 9.3 Ausbilderzertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

---

### **Ausbildung für Lehrkräfte – Abschluss Ausbilder-Zertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes**

Der organisierte Sport baut auf Kompetenzen für die Zukunft: Solides Fachwissen und fachübergreifende Kompetenzen. Unter diesen Schlagworten wird in der Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes die zukünftige Rolle von Lehrkräften in einer sich wandelnden Lehr- und Lernkultur beschrieben. Die Umsetzung heißt zielgerichtete Fortbildung von Lehrkräften hinsichtlich Ausprägung von überfachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen. *Hinweise: Nur die Absolvierung beider Lehrgänge führt zur Ausstellung des DOSB-Ausbilderzertifikats. Mit der Belegung eines Moduls kann auch die Vereinsmanager-C-Lizenz und Jugendleiterlizenz verlängert werden.*

#### **Modul 1: Methoden der Erwachsenenbildung**

Teilnehmende, die aktiv ihren Lernprozess selbst mitgestalten können, sind motivierter und bringen sich engagierter ein. Ausgehend davon werden im Workshop Motivationsfaktoren und -barrieren und aktivierende Methoden für die Jugend- und Erwachsenenbildung, die die effektive Anwendung für den späteren Einsatz in der Praxis sichern, thematisiert. Theorie und praktisches Tun, das auf die konkreten Situationen der Ausbilder abzielt, werden in gleicher Weise einbezogen. Die abschließende, für den Praxiseinsatz geplante methodische Untersetzung erfolgt mit Themen, die die Teilnehmenden selbst mit einbringen.

**Zielgruppe:** Referenten, Ausbilder, Lektoren  
**Termin:** 14.10. – 16.10.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 41  
**Referentin:** Sylvia Seifert

#### **Modul 2: Kommunikationstraining/Konfliktmanagement**

Leistungsverweigerung unzufriedener Sportler, Machtkämpfe zwischen Mannschaftsmitgliedern, Streitigkeiten mit Eltern und vieles mehr. In der Vereinsarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist neben der fachlichen Qualifikation, immer wieder die kommunikative Kompetenz der Übungsleiter gefordert. Vor allem Konflikte in der Gruppe auszutragen und Beziehungen zu stabilisieren, ist kein leichtes Spiel. Anhand von Fallbeispielen und den von Teilnehmern eingebrachten Erfahrungen werden an diesem Wochenende Konflikte im Kinder- und Jugendsport detailliert beleuchtet. Übungen und Rollenspiele helfen, das eigene Konfliktverhalten kennenzulernen und zielorientiert zu steuern. Verschiedene Gesprächstechniken und Methoden werden besprochen und eingeübt.

**Zielgruppe:** Referenten, Ausbilder, Lektoren  
**Termin:** 04.11. – 06.11.  
**Ort:** Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
**Gebühr:** 115 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
**Lehrgangsnr.:** LG 46  
**Referent:** Richard Meier

## 9.4 Sportjugendakademie

---

Die Sportjugendakademie ist der Höhepunkt der Sportjugendarbeit, der aller zwei Jahre wiederkehrt. Zu diesem Termin können sich Sportfreundinnen und Sportfreunde aus Sachsen im Kinder- und Jugendsport

bzw. der Jugendarbeit im Sport weiterbilden. Wir erwarten über 200 Übungsleiter, Jugendleiter sowie Erzieher, Lehrer und weitere soziale Fachkräfte. Auf dem Programm stehen wieder über 50 verschiedene Workshops, ein attraktives Rahmenprogramm und vor allem viel Spaß! Die Veranstaltung wird separat ausgeschrieben.

**Zielgruppen:** Ehrenamtliche und hauptamtliche Jugendwarte der Kreis- und Stadtsportbünde, Landesfachverbände und Großsportvereine | Jugendwarte der im Kinder- und Jugendsport aktiven Sportvereine | Übungsleiter/innen, Trainer/innen | Erzieher/innen, Lehrer/innen | Soziale Fachkräfte

**Termin:** 23.09. – 25.09.

**Ort:** Sportpark Rabenberg

**Gebühr:** n. n.

**Lehrgangsnr.:** SJ 20

**Referent:** Referententeam

## 9.5. Bildungsangebote durch das Projekt „Im Sport verein(t) für Demokratie“

„Im Sport verein(t) für Demokratie“ ist ein Projekt des Landessportbundes Sachsen und verfügt über verschiedene Beratungs- und Bildungsangebote. Zur Umsetzung der Maßnahmen sind über 20 ausgebildete Demokratie-Trainerinnen und -Trainer aus den Bereichen Sport, Bildung, Politik und Sozialpädagogik für das Projekt in ganz Sachsen im Einsatz.

### Im Sport – verein [t] für Demokratie



Gefördert durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“ und des Landesprogramms „Weltoffenes Sachsen für Demokratie und Toleranz“.

#### Wir bieten:

Durchführung von Bildungsangeboten zu den unten genannten Themen/Inhalten | (Einzelfall-) Beratung für Sportvereine und -verbände | Hilfe bei der Erstellung von Handlungsmöglichkeiten wie Satzung, Ordnung, Verträge | Vermittlung externer Organisationen/Berater | Unterstützung von Aktionstagen/Veranstaltungen | Ausbildung von Demokratietrainern

#### Zu folgenden Themen:

Diskriminierung im Sport | Extremismus/Neonazismus im Sport | Sportkonfliktmanagement | Beteiligungsmöglichkeiten im Verein/Verband

#### Und sprechen damit an:

Sportvereine und -verbände | Kreis- und Stadtsportbünde | Funktionäre | Übungsleiter/Trainer | Vereinsmitglieder | Sportrichter

Der Zeitumfang der Bildungsangebote sollte zwischen vier UE und acht UE liegen. Die Workshops/Beratungen werden meist von zwei Demokratietrainern durchgeführt und auf die individuellen Bedürfnisse und die Zielgruppe abstimmt. Moderationsmaterialien und eine Vielfalt an Methoden und Techniken werden dabei zum Einsatz kommen, die den Austausch untereinander fördern und den Perspektivwechsel ermöglichen. Bei Interesse und Fragen einfach an uns wenden. Wir freuen uns auf die Anfragen!

**Kontakt: Nadine Haase, Projektleiterin, Tel.: 0341 42889640, Mail: [demokratie@sport-fuer-sachsen.de](mailto:demokratie@sport-fuer-sachsen.de)**

Bitte benutzen Sie die Online-Anmeldung im Internet unter  
[www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de), Rubrik Bildung.

## Anmeldeformular

---

Anmeldung zu einer Ausbildungs-, Fortbildungs-, Weiterbildungsveranstaltung des LSB/SJS  
BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Veranstaltungsbezeichnung: .....

Lehrgangsnummer LSB/SJS:.....

Veranstaltungsdatum: .....

Name, Vorname: .....

Straße, Nr.:.....

PLZ, Wohnort: .....

Geburtsdatum:.....

Telefon: d: ..... p: .....

Email: .....

Vereinsmitglied: ja  nein  (erhöhte TN-Gebühr)

Vereinsname: .....

Übernachtung gewünscht: ja  nein

Vegetarische Kost: ja  nein

Ich besuche die Veranstaltung  
zur Lizenzausbildung   
zur Lizenzverlängerung   
aus Interesse (besitze keine Lizenz)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum o.g. Lehrgang an. Ich bin damit einverstanden, dass Name, Adresse und Telefonnummer in der Teilnehmerliste erscheinen. Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

---

Datum, Unterschrift

Unterschrift der Eltern bei Minderjährigen

Anmeldungen bitte schriftlich an den Landessportbund Sachsen, Fachbereich Bildung,  
Goyastr. 2d, 04105 Leipzig oder online unter [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)