



## ÜBUNGSLEITER/IN C - SPORTARTÜBERGREIFENDER BREITENSPORT SCHWERPUNKT ERWACHSENE /ÄLTERE Sportbildungsstätte Sensenstein (bei Kassel)

---

### Ausbildung in Modulen

#### Welche Ziele hat die Ausbildung?

Als Teilnehmer/-in dieser Ausbildung, qualifizieren sich zusammen mit Gleichgesinnten dafür, eigene Breitensportgruppen im Sportverein zu leiten. Sie erlernen die Grundlagen, um Übungsstunden zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Die Ausbildung ist sportartübergreifend ausgerichtet und speziell für die Zielgruppe Erwachsene/Ältere konzipiert. Nach Erbringen verschiedener Leistungsnachweise schließt die Ausbildung mit C-Lizenz des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) ab. Die gesamte Ausbildung wird von einem Lehrteam von Anfang bis Ende betreut.

#### Wie ist die Ausbildung aufgebaut?

Die Ausbildung umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten, die auf drei Module aufgeteilt sind. Alle Module sind einzeln buchbar oder als Kompaktbuchung für alle drei Module in 2021. Für den erfolgreichen Abschluss mit einer DOSB-C-Lizenz im Breitensport müssen alle Module innerhalb von 24 Monaten absolviert werden. Die Lehrgangzeiten sind i.d.R. freitags, ab 19.00 bis sonntags 12.30 Uhr.

#### Welche Ziele und Inhalte haben die Ausbildungsmodule?

##### Basismodul

Im Basismodul (30 LE) werden erste Grundlagen für eine qualifizierte Tätigkeit als Übungsleiter/in oder Trainer/in im Sportverein vermittelt. Das Basismodul ist als Einstiegsqualifikation in eine Übungsleitertätigkeit oder als Grundlage für eine anschließende Trainerlizenz bei einem Fachverband geeignet.

##### „Aufwärmen gestalten – Spiele erproben“

- | Kommunikation
- | Sportspiele
- | Aufwärmen
- | Biologische Grundlagen

##### „Bewegungsabläufe verstehen – Übungen vermitteln“

- | Stundenplanung
- | Bewegungslehre
- | Grundlagen der Trainingslehre
- | Anatomie
- | Sportorganisation und Sportversicherung

##### Aufbaumodul

Im Aufbaumodul (75 UE) werden umfassende Inhalte für eine qualifizierte Übungsleitertätigkeit vermittelt. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Basismodul.

##### „Ausdauer trainieren – mit und ohne Musik“

- | Ausdauertraining
- | Bewegen mit Musik
- | Biologische Grundlagen II
- | Lehrversuche

##### „Training planen – Bewegung gezielt einsetzen“

- | Trainingslehre
- | Funktionelles Bewegen
- | Anleiten
- | Trends

##### „Koordination schulen – Sport mit Älteren anleiten“

- | Koordinationstraining
- | Zirkeltraining
- | Sport mit Älteren
- | Entspannung

##### „Kraft trainieren – Bewusstsein bilden“

- | Krafttraining
- | Ernährung
- | Sport für die Vielfalt
- | Offene Fragen

**Prüfungsmodul:**

Das Prüfungsmodul (15 LE) umfasst eine Erfolgskontrolle der erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse. Die Teilnehmer/-innen erhalten einen Überblick über weitere Qualifizierungswege im Sport und wichtige Hinweise für Ihren Start als lizenzierte/r Übungsleiter/in. Einblicke in Trendsportarten runden das Prüfungsmodul ab. Voraussetzung für die Teilnahme sind das Basis- und Aufbaumodul.

**Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr für eine Kompaktbuchung aller drei Module im Jahr 2021 beträgt 450,00 € inkl. Übernachtung, Verpflegung und Unterrichtsmaterial.

Einzelbuchungen:

	Basismodul	150,00 €
	Aufbaumodul	250,00 €
	Prüfungsmodul	100,00 €

Alle Lehrgangsgebühren inkl. Übernachtung, Verpflegung und Unterrichtsmaterial.

**ÜL E/Ä Nr. LBP BP 3012121in Kassel/Sensenstein****Basismodul:**

ÜL C 1: 03.09 - 05.09.2021

ÜL C 2: 17.09. – 19.09.2021

**Aufbaumodul:**

ÜL C 3: 01.10. – 03.10.2021

ÜL C 4: 29.10. – 31.10.2021

ÜL C 5: 05.11. – 07.11.2021

ÜL C 6: 14.01. – 16.01.2022

**Prüfungsmodul:**

ÜL C 7: 28.01. – 30.01.2022

**Voraussetzung zur Teilnahme**

Mitgliedschaft in einem hessischen Sportverein | Mindestalter 17 Jahre | schriftliche Befürwortung der Teilnahme durch den Verein

**Lizenzvoraussetzungen**

Nachweis über einen Erste-Hilfe-Lehrgang (nicht älter als 2 Jahre) | Verhaltenskodex zum Kindeswohl | Erklärung zum Datenschutz

**Information und Anmeldung:**

Landessportbund Hessen e.V., Geschäftsbereich Schule, Bildung und Personalentwicklung, Außenstelle Kassel, Franciska Bachmann Auedamm 2, 34121 Kassel, Tel. 05 61.73 94-660, E-Mail:fbachmann@lsbh.de