



## **Zielgruppenerweiterung Erwachsene/Ältere Ergänzungsausbildung für Übungsleiter/innen mit dem Schwerpunkt Kinder / Jugendliche**

### **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können Übungsleiter/innen im Breitensport, die ihre Ausbildung mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche abgeschlossen haben und ihre Qualifikation auf den Erwachsenen- und Älteren Bereich erweitern wollen. (Nach Maßgabe freier Plätze auch Teilnehmer/innen mit vergleichbarer Qualifikation.)

### **Wie lange dauert die Ausbildung?**

Die Ausbildung umfasst 30 Unterrichtseinheiten (ohne Prüfung), findet an zwei Lehrgangswochenenden statt und wird als Lizenzverlängerung anerkannt. Die Lehrgangszeiten sind i.d.R. Samstag 9.30 bis Sonntag 15.00 Uhr.

### **Welche Ziele hat die Ausbildung?**

Die Ausbildung

- ergänzt die in der Ausbildung Übungsleiter/in Breitensport, Schwerpunkt Kinder/ Jugendliche erworbene Qualifikation um die besonderen Aspekte des Sports mit Erwachsenen und Älteren,
- vermittelt die dafür erforderlichen fachlichen, pädagogischen und methodischen Kenntnisse und Fähigkeiten,
- gibt praktische Anregungen zur Gestaltung von Sport- und Bewegungsangeboten für Erwachsene und Ältere im sportartübergreifenden Breitensport.

### **Welche Inhalte hat die Ausbildung?**

- Motivation und Bedürfnisse der Erwachsenen und Älteren zum Sporttreiben
- Bedeutung des Breiten- und Freizeitsports für Erwachsene und Ältere
- Sportphysiologie Grundlagen, Altersvorgänge als biologischer Prozess
- Belastungsfähigkeit und Trainierbarkeit
- Sport- und Bewegungspraxis: z.B. Funktionsgymnastik, Kleine und Große Spiele, Trendsportarten, Entspannungsformen, Koordination und Ausdauer trainieren usw.
- Didaktisch-methodische Überlegungen für Sportstunden mit Erwachsenen und Älteren

### **Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr beträgt (inkl. Unterkunft und Verpflegung) **225,00 Euro**

### **Termine:**

1. 12.- 13.02.2022
2. 26. - 27.02.2022

**Ort:** Sportbildungsstätte Sensenstein, Nieste

### **Information und Anmeldung:**

Landessportbund Hessen e.V. / Schule, Bildung und Personalentwicklung  
Diana Bruch, Franciska Bachmann,  
Auedamm 2, 34121 Kassel  
Tel. 0561/7394660, Fax: 0561/13482, fbachmann@lsbh.de