



# Aus- und Fortbildungsangebote 2012

des Landessportbundes Sachsen  
und der Sportjugend Sachsen

**Sport  
jugend**  
Sachsen

Landes  
**sport  
bund**  
Sachsen

**Impressum:**

Herausgeber: Landessportbund Sachsen | Sportjugend Sachsen  
Goyastraße 2d | 04105 Leipzig

Redaktion: Thomas Buchmann

Layout: Ute Schletter

Druck: Messedruck | Leipzig

Auflage: 20.000 Exemplare

# Inhalt

---

<b>1. Jahresübersicht der Lehrgangstermine 2012</b> .....	<b>4/5</b>
<b>2. Allgemeine Informationen für Teilnehmer</b> .....	<b>6</b>
<b>3. Ansprechpartner Aus- und Fortbildung</b> .....	<b>8</b>
<b>4. Der Weg zum Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter/Vereinsmanager</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Ausbildungen 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C Breitensport</b> .....	<b>11</b>
5.1 Sport- und Gruppenhelfer für 14-17-Jährige (Grundlehrgang) .....	11
5.2 Grundlehrgang sportartübergreifend .....	12
5.3 Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport ..	12
5.4 Aufbaulehrgang sportartübergreifend .....	13
5.5 Übungsleiter C Breitensport, Profil „Kinder/Jugendliche“ .....	14
5.6 Übungsleiter C Breitensport, Profil „Erwachsene/Ältere“ .....	15
5.7 Übungsleiter C „Fitness/Kraftsport“ .....	16
5.8 Jugendleiter .....	17
<b>6. Ausbildungen 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B (Sport in der Prävention)</b> ..	<b>18</b>
6.1 Basismodul .....	18
6.2 Profil „Kinder/Jugendliche“ .....	19
6.3 Profil „Erwachsene/Ältere“ .....	25
6.4 Profil „Herz-Kreislauf-System“ .....	28
6.5 Profil „Stütz- und Bewegungssystem“ .....	30
6.6 Profil „Stressbewältigung/Entspannung“ .....	38
<b>7. Sportartübergreifende Ausbildung</b> .....	<b>41</b>
7.1 Vereinsmanager C .....	41
7.2 Vereinsmanager B .....	41
7.3 Bayrisch-Sächsischer Sportmanager .....	44
7.4 Ausbilderzertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ...	44
7.5 Sport Akut – Notfallqualifizierung im Sport .....	45
7.6 Tagung der sächsischen Sportfrauen .....	45
7.7 Sport interkulturell .....	46
7.8 Workshop Vereinsgeschichte .....	46
7.9 Die 6. Sportjugendakademie der Sportjugend Sachsen .....	46
<b>Anmeldeformular</b> .....	<b>48</b>

# 1. Jahresübersicht der Lehrgangstermine

Termin	SJ/LG	Kurs	Ort	Seite
<b>Januar</b>				
13.-15.01.	LG 01	ÜL C Grundlehrgang, Teil A	Werdau	12
13.-15.01.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 1	Werdau	41
20.-22.01.	LG 03	ÜL B Tai Chi (Grundstufe)	Werdau	38
27.-29.01.	LG 01	ÜL C Grundlehrgang, Teil B	Werdau	12
27.-29.01.	SJ 01	ÜL B Aquafitness Ki/Ju	Rabenberg	19
<b>Februar</b>				
03.-05.02.	LG 04	ÜL B Basismodul 1	Werdau	18
10.-12.02.	LG 05	ÜL B Tanzspaß mit Alex 1	Werdau	25
10.-12.02.	SJ 02	ÜL B Rettungsschwimmen (DLRG Kooperation)	Rabenberg	19
13.-17.02.	SJ 03	ÜL C Aufbaulehrgang Gruppenhelfer/Schülerass.	Werdau	12
17.-19.02.	LG 06	WB Sport Akut Notfallqualifizierung im Sport	Werdau	45
17.-19.02.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 2	Werdau	41
18.-19.02.	LG 07	ÜL B Einführung in das Pilates-Training	BSV AOK Leipzig	30
24.-26.02.	SJ 04	ÜL B Rettungsschwimmen (DLRG Kooperation)	Rabenberg	19
24.-26.02.	LG 08	WB VM C/B Recht/Steuern	Werdau	41
24.-26.02.	LG 09	ÜL B Aerobic für Anfänger	Werdau	28
<b>März</b>				
02.-04.03.	LG 10	ÜL B Gesunder Rücken	Werdau	31
09.-11.03.	LG 11	ÜL B Basismodul 2	Werdau	18
09.-11.03.	LG 12	ÜL B Aquafitness für Ältere (Anfänger)	Rabenberg	25
09.-11.03.	SJ 05	ÜL B Tanzworkshop	Rabenberg	19
16.-18.03.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 3	Werdau	41
16.-18.03.	LG 13	ÜL B Yoga für Anfänger	Werdau	39
16.-18.03.	LG 14	ÜL C Aufbaulehrgang, Teil A	Werdau	13
17.03.	LG 15	ÜL B Funkt. Zirkeltraining und funktionelle Gymnastik	Sportpension Dresden	31
23.-25.03.	LG 16	ÜL B Funkt. Krafttraining im Gesundheitssport	Werdau	31
23.-25.03.	LG 17	ÜL B Pilates Basic, Teil 1 (STV-Kooperation)	Werdau	32
24.03.	SJ 06	ÜL B Bewegungsmix f. Vor- und Grundschulkids	Werdau	20
30.-01.04.	LG 05	ÜL B Tanz Spaß mit Alex 2	Werdau	25
30.-01.04.	LG 18	ÜL C Fitness/Kraftsport, Teil 1	Rabenberg	16
31.03.	LG 19	ÜL B Pezziball als vielseitig einsetzbares Gerät	BSV AOK Leipzig	32
<b>April</b>				
13.-15.04.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 4	Werdau	41
13.-15.04.	LG 14	ÜL C Aufbaulehrgang, Teil B	Werdau	13
13.-15.04.	SJ 07	ÜL B Kampfsport Grundlagen Ki/Ju	Werdau	20
14.04.	LG 20	Workouts (und BBP) kreativ gestalten	BSV AOK Leipzig	33
20.-22.04.	LG 21	VM B Marketing im Sportverein	Werdau	42
20.-22.04.	LG 22	ÜL B Fifty-Fifty 55plus	Werdau	26
20.-22.04.	LG 18	ÜL C Fitness/Kraftsport, Teil 2	Rabenberg	16
20.-22.04.	SJ 08	Vereine stark machen - Präventionslehrgang	Werdau	21
21.04.	LG 23	ÜL B Ausdauerentw. Walking/Nordic-Walking	BSV AOK Leipzig	28
21.04.	SJ 09	Basics Vereinsjugendarbeit	Sportpension Dresden	21
27.-29.04.	LG 17	ÜL B Pilates Basic, Teil 2 (STV-Kooperation)	Werdau	32
<b>Mai</b>				
04.-06.05.	SJ 10	ÜL C Kinder/Jugendliche, Teil 1	Werdau	14
05.05.	SJ 11	ÜL B Koord.-training mit/ohne Zusatzgeräten	Sportpension Dresden	22
05.05.	LG 24	Workshop Vereinsgeschichte	Fußballschule Leipzig	46
11.-13.05.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 5	Werdau	41
11.-13.05.	LG 25	ÜL B Latin Dance Fitness	Werdau	28
11.-13.05.	LG 18	ÜL C Fitness/Kraftsport, Teil 3	Rabenberg	16
19.05.	LG 26	ÜL B Energy Dance	Sportpension Dresden	28
18.-20.05.	SJ 10	ÜL C Kinder/Jugendliche, Teil 2	Rabenberg	14
<b>Juni</b>				
01.-03.06.	LG 18	ÜL C Fitness/Kraftsport, Teil 4	Rabenberg	16
01.-03.06.	LG 27	ÜL C Erwachsene/Ältere, Teil 1	Rabenberg	15
01.-03.06.	LG 02	Vereinsmanager C, Teil 6	Werdau	41
01.-03.06.	LG 03	ÜL B Tai Chi Chuan (Aufbaustufe 1)	Werdau	38
08.-10.06.	LG 28	ÜL B Gesundheitstraining mit Zusatzgeräten	Werdau	33
15.-17.06.	SJ 10	ÜL C Kinder/Jugendliche, Teil 3	Werdau	14
15.-17.06.	SJ 12	ÜL B Alle Kinder tanzen gern	Werdau	22
22.-24.06.	LG 27	ÜL C Erwachsene/Ältere, Teil 2	Werdau	15
22.-24.06.	SJ 13	ÜL C Ki/Ju-Lizenz-WE Gruppenhelf./Schülerass.	Werdau	13
29.-01.07.	LG 18	ÜL C Fitness/Kraftsport, Teil 5	Rabenberg	16

Termin	SJ/LG	Kurs	Ort	Seite
<b>Juli</b>				
06.-08.07.	LG 29	ÜL B Individ. Cardio-Training am Puls d. Zeit	Rabenberg	29
06.-08.07.	LG 27	ÜL C Profil Erwachsene/Ältere, Teil 3	Werdau	15
06.-08.07.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 1	Werdau	41
06.-08.07.	LG 31	ÜL B Tai Chi / Qigong (Basisformen)	Werdau	39
13.-15.07.	SJ 14	ÜL B Erlebnissport Ki/Ju	Rabenberg	23
23.-27.07.	SJ 15	Sport- und Gruppenhelferausbildung	Werdau	11
27.-29.07.	LG 32	ÜL B Yoga für Fortgeschrittene	Werdau	39
27. - 29.07.	LG 33	ÜL B Spielend kräftigen zu Land und im Wasser	Werdau	34
<b>August</b>				
10.-12.08.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 2	Werdau	41
10.-12.08.	LG 34	ÜL B Hui Chung Gong	Werdau	40
17.-19.08.	LG 35	ÜL B Rücken-Power (flex. Gelenk-/Rückentrain.)	Werdau	34
30.-02.09.	SJ 16	Sommerkurs Klettern	Sächsische Schweiz	23
31.-02.09.	LG 36	ÜL B Seniorensportkompaktwochenende	Werdau	26
<b>September</b>				
01.-02.09.	LG 37	DOSB Ausbilder Zertifikat Modul 1	Werdau	44
07.-09.09.	LG 38	ÜL B Basismodul 3	Werdau	18
07.-09.09.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 3	Werdau	41
08.09.	LG 39	ÜL B Energy Dance	Sportpension Dresden	28
14.-16.09.	LG 40	ÜL B Grundlagen Pilates	Rabenberg	34
14.-16.09.	LG 41	Vereinsmanager B, Finanzen-Steuer	Rabenberg	42
15.09.	LG 42	ÜL B Rücken-Triathlon	Sportpension Dresden	35
15.09.	LG 43	ÜL B Rhyth. Bewegungsformen-Gymnastik/Tanz	BSV AOK Leipzig	29
21.-23.09.	LG 44	ÜL B Differenziertes Krafttraining im Ges.-sport	Werdau	35
21.-23.09.	SJ 17	ÜL B Bewegungsförderung für 3-6-Jährige	Werdau	24
21.-22.09.	LG 45	Frauenvollversammlung	Sportpension Dresden	45
22.09.	SJ 18	Basics Vereinsjugendarbeit	Werdau	21
21.-23.09.	LG 46	ÜL B Nordic Walking/Outdoor Fitnessstudio	Werdau	30
28.-30.09.	LG 47	ÜL B Aerobicformen im Breitensport	Werdau	30
29.-30.09.	LG 37	DOSB Ausbilder Zertifikat Modul 2	Werdau	44
28.-30.09.	SJ 19	Sportjugendakademie	Rabenberg	46
29.09.	LG 48	ÜL B Funkt. Kräftigen mit dem Theraband	BSV AOK Leipzig	35
<b>Oktober</b>				
05.-07.10.	LG 49	ÜL B Seniorentanz-Rhythm. sprechen, aber wie?	Werdau	26
05.-07.10.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 4	Werdau	41
05.-07.10.	LG 50	Vereinsmanager B, Führung	Werdau	42
06.10.	LG 51	Ganzheitliches Beckenbodentraining	BSV AOK Leipzig	36
12.-14.10.	LG 52	ÜL B Aquafitness Erwachsene/Ältere (Fortges.)	Rabenberg	27
12.-14.10.	LG 53	ÜL B Klassisches Pilates	Werdau	36
12.-14.10.	LG 54	Sport Interkulturell	Werdau	46
13.10.	SJ 20	ÜL B Thementag Tanzen	Rabenberg	24
19.-21.10.	LG 55	ÜL B Basismodul 4	Werdau	18
N. N.	LG 70	Bayrisch-Sächsischer Sportmanager	Bayern	44
20.10.	LG 56	ÜL B Rücken-/Wirbelsäulengymnastik als Highl.	BSV AOK Leipzig	36
26.-28.10.	LG 57	ÜL B Progressive Muskelrelaxation	Werdau	40
29.-02.11.	SJ 21	Schülerassistenten Sport	Werdau	-
<b>November</b>				
02.-04.11.	LG 58	ÜL B Tai Chi-Qigong ... alternativ entspannen	Werdau	40
03.11.	LG 59	Abwechslungsreiche Fitnessprogramme Senior.	BSV AOK Leipzig	27
09.-11.11.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 5	Werdau	41
09.-11.11.	LG 60	ÜL B Alles schwingt (Flexi-Bar/XCo)	Werdau	37
09.-11.11.	SJ 22	Jugendleiter-Juleica, Teil 1	Werdau	17
16.-18.11.	LG 61	ÜL B Rückentraining im Gesundheitssport	Werdau	37
16.-18.11.	LG 62	Vereinsmanager B Vereinsrecht-Haftung Vorst.	Werdau	43
17.11.	LG 63	Spielformen und kleine Spiele im Ges.-sport	BSV AOK Leipzig	27
23.-25.11.	LG 64	WB Sport Akut Notfallqualifizierung im Sport	Werdau	45
23.-25.11.	SJ 22	Jugendleiter-Juleica, Teil 2	Werdau	17
24.11.	LG 65	Koordination-Propriozept. Training-Sturzproph.	BSV AOK Leipzig	37
30.-02.12.	LG 66	Vereinsmanager B, Managerfitness	Werdau	43
30.-02.12.	LG 67	ÜL B Funktionsgymnastik kompakt	Werdau	38
30.-02.12.	LG 68	WB VM C/B Recht/Steuern	Werdau	41
<b>Dezember</b>				
01.12.	LG 69	Funkt. Krafttraining im Gesundheitssport	BSV AOK Leipzig	32
07.-09.12.	SJ 22	Jugendleiter-Juleica Teil 3	Werdau	17
07.-09.12.	SJ 23	Vereine stark machen - Präventionslehrgang	Werdau	21
14.-16.12.	LG 30	Vereinsmanager C, Teil 6	Werdau	41
14.-16.12.	LG 03	ÜL B Tai Chi Chuan (Aufbaustufe 2)	Werdau	38

## 2. Allgemeine Informationen für Teilnehmer an Aus- und Fortbildungsveranstaltungen

---

### ► Teilnehmer

Teilnehmer an den Veranstaltungen sollten mindestens 16 Jahre alt sein, sofern nicht anders ausgewiesen. Eine obere Altersbegrenzung ist nicht vorgegeben. 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.

### ► Teilnehmergebühren

Die Teilnahmegebühr ist den jeweiligen Veranstaltungsinformationen zu entnehmen. Darin enthalten sind neben dem Programm i.d.R. Übernachtung und Verpflegung. Die Teilnehmergebühren sind für die einzelnen Kurse nach Erhalt der persönlichen Einladung vor Lehrgangsbeginn zu überweisen. Die entsprechenden Angaben werden den Teilnehmern schriftlich mit dem Einladungsschreiben ca. vier Wochen zuvor mitgeteilt.

#### **Übersicht Staffelung der Teilnehmergebühren:**

1. Lizenzstufe, Lehrgangsort Werdau:	70,00 Euro
2. Lizenzstufe, Lehrgangsort Werdau:	80,00 Euro
1. und 2. Lizenzstufe, Lehrgangsort Rabenberg	80,00 Euro
2. Lizenzstufe, Lehrgangsort Dresden:	80,00 Euro
Tagesveranstaltungen generell	30,00 Euro
Nichtmitglieder des LSB generell	100,00 Euro

Die entsprechenden Teilnehmergebühren sind jeweils in den Kursbeschreibungen ausgewiesen. Veranstaltungen, die über ein Wochenende hinausgehen, haben andere Teilnehmerbeiträge.

### ► Anmeldung/Bestätigung

Anmeldungen erfolgen möglichst im Internet unter [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de) unter der Rubrik „Bildung“ oder mit dem im Heft enthaltenen Anmeldeformular. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet. Es werden keine telefonischen, sondern nur schriftliche Anmeldungen (per Internet, per E-Mail, per Fax, per Post) berücksichtigt. Internet-Anmelder sehen automatisch, ob noch Lehrgangsplätze vorhanden sind und der Lehrgang zur Anmeldung freigegeben ist.

Anmeldeschluss ist in der Regel vier Wochen vor Lehrgangsbeginn. Eine schriftliche Rückinformation, dass die Anmeldung eingegangen ist, erfolgt nur bei Internet-Anmeldungen. Es wird eine Bestätigungsmail versandt. Die Einladung zum Kurs wird zwei bis vier Wochen vorher zugesandt. Sollten sich nicht genügend Teilnehmer für einen ausgeschriebenen Kurs gemeldet haben und der Kurs muss aus diesem Grund ausfallen, werden alle bereits gemeldeten Teilnehmer darüber schriftlich informiert. Alle Mitglieder von Sportvereinen des Landessportbundes Sachsen sind im Rahmen

der Sportversicherung mit der ARAG-Sportversicherung während der Kurse versichert. Der LSB verpflichtet sich, persönliche Daten nicht an Dritte weiterzugeben. Sie werden zum Ausstellen des Lizenzausweises benötigt.

#### ► **Rücktritt**

Die Abmeldung ist in schriftlicher Form mitzuteilen. Internet-Anmelder nutzen den Link in ihrer Bestätigungsmail. Bei unentschuldigtem Fehlen und Absagen, die nicht mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt wurden, wird die Teilnehmergebühr als Ausfallentschädigung verlangt. Bei Vorlage eines Krankenscheins wird keine Gebühr erhoben.

#### ► **Fahrtkostenrückerstattung**

Fahrtkostenrückerstattung erfolgt entsprechend den Richtlinien des Landessportbundes Sachsen nicht.

#### ► **Lehrgangsdauer**

Lehrgänge, die von Freitag bis Sonntag ausgeschrieben sind, beginnen Freitagabend und enden Sonntagmittag. Kurse, die von Sonnabend bis Sonntag ausgeschrieben sind, beginnen Sonnabendfrüh und enden Sonntagnachmittag.

#### ► **Lizenzausstellung**

Die Lizenzausstellung im sportartübergreifenden Bereich erfolgt nur über den Landessportbund Sachsen und die Sportjugend Sachsen. Zur Ausstellung der Lizenz wird eine Gebühr in Höhe von 5,00 Euro in Rechnung gestellt. Die Lizenz wird erst nach Eingang der Lizenzgebühr ausgehändigt.

#### ► **Lizenzverlängerungen**

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche und inhaltliche Begrenzung der jeweiligen Ausbildungsgänge macht eine Fort- und Weiterbildung notwendig. Insgesamt sind mindestens 15 Lerneinheiten (d.h. in der Regel zwei Tage zusammenhängend oder zwei Tagesseminare) zur Lizenzverlängerung notwendig. Alle ausgewiesenen Lehrveranstaltungen der 2. Lizenzstufe können zur Lizenzverlängerung von Übungsleiterlizenzen der 1. und 2. Stufe angerechnet werden.

Über eine Verlängerung von Trainerlizenzen der einzelnen Sportarten durch den Besuch eines Kurses des Landessportbundes oder der Sportjugend Sachsen entscheidet der jeweilige Fachverband. Bitte vorher beim zuständigen Fachverband nachfragen, ob eine Anerkennung der Aus- und Fortbildungslehrgänge des LSB und der SJ Sachsen erfolgt! Sofern keine anderen Angaben gemacht werden, umfassen zweitägige Veranstaltungen bzw. Wochenendveranstaltungen 15-18 Lerneinheiten.

### 3. Ansprechpartner des Fachbereiches Aus- und Fortbildung des LSB

---



**Hans-Joachim Gleß**

Fachbereichsleiter

Tel.: 0341/21631-61

Fax: 0341/21631-89

gless@sport-fuer-sachsen.de

Anschrift: Goyastr 2d, 04105 Leipzig



**Thomas Buchmann**

SB Jugendbildung

Tel.: 0341/21631-62

Fax: 0341/21631-89

buchmann@sport-fuer-sachsen.de

Anschrift: Goyastr 2d, 04105 Leipzig



**Tom Seifert**

SB 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 14b | 01099 Dresden |

Tel.: 0351/8009973 | Fax: 0351/8009926 | info@bw-lsbs.de

##### **BSV AOK Leipzig**

Anton-Bruckner-Allee 1 | 04229 Leipzig |

Tel.: 0341/4926000 | Fax: 0341/4926001 | info@bsv-aok.de

##### **Sportpark Rabenberg**

An der Sportschule 1 | 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. Ausbildungsträger sind der Landessportbund Sachsen, die Sportjugend Sachsen und die Kreis- und Stadtsportbünde (1. Lizenzstufe). Im Bereich der Vorstufenqualifikation bildet die Sportjugend Sachsen die Sport- und Gruppenhelfer (42 Lerneinheiten - LE) aus, die bei erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „sportartübergreifender Grundlehrgang“ ausgestellt bekommen. Die Ausbildung des sportartübergreifenden Grundlehrgangs (32 LE) wird in der Mehrzahl über die Stadt- und Kreissportbünde, aber auch über den Landessportbund Sachsen, abgesichert. Das Anliegen dieser Lehrgänge ist, elementare Grundlagen der Strukturen und Aufgaben des Sports in Deutschland sowie des sportlichen Übens und Trainierens zu vermitteln. An den Grundlehrgang (früher „Sportassistent“) 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 Sport und einem dazugehörigen ÜL-C-Lizenzwochenende die Übungsleiterausbildung 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.

Voraussetzung für den Erwerb einer sportartübergreifenden Breitensportübungsleiterlizenz der 1. Lizenzstufe ist ein Erste-Hilfe-Nachweis (16 LE).

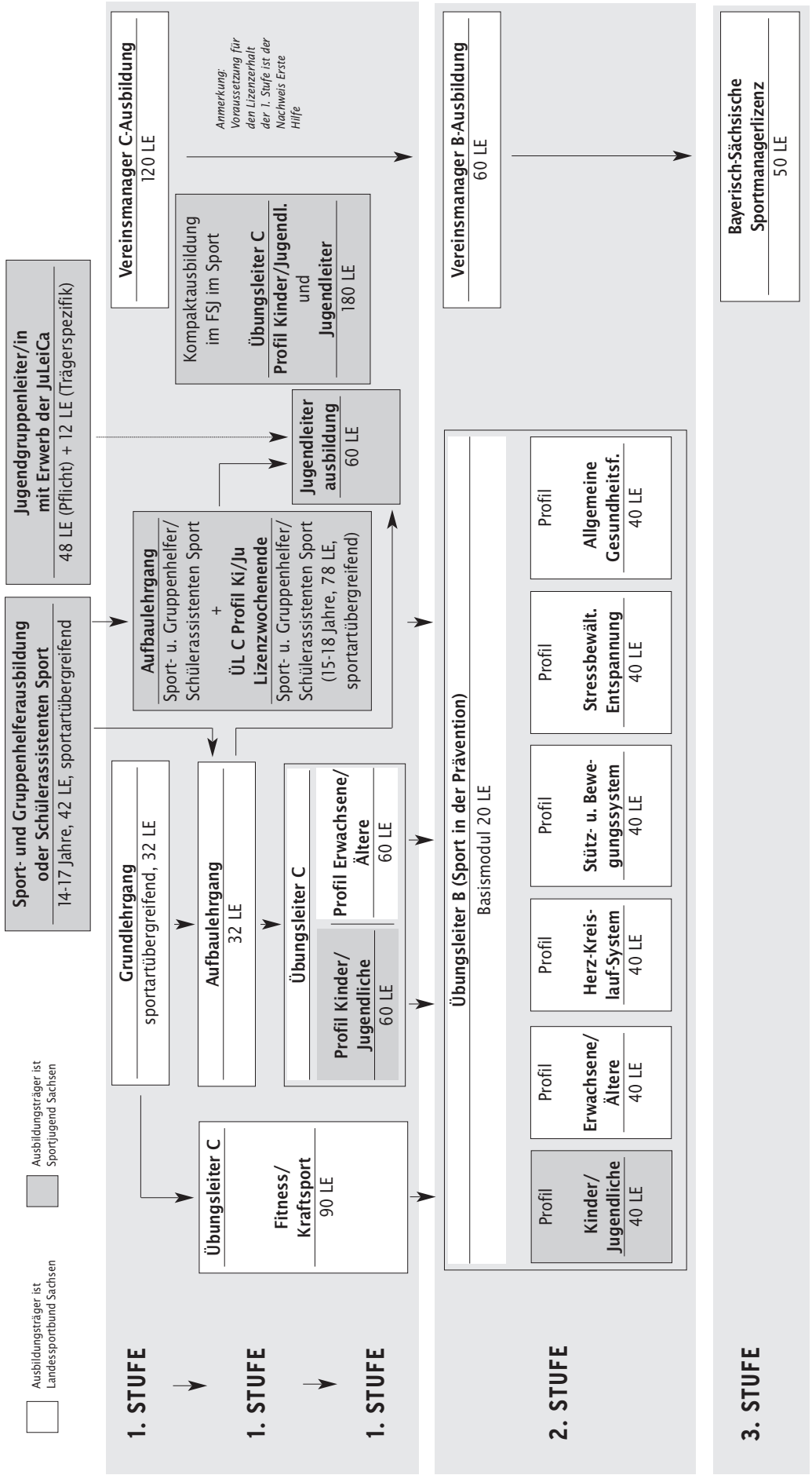
Die Ausbildung zum Übungsleiter B (Sport in der Prävention) auf der 2. Lizenzstufe erfolgt nur durch den Landessportbund Sachsen. Der Erwerb einer Lizenz Übungsleiter B (Sport in der Prävention) mit insgesamt 60 LE strukturiert sich in den Besuch eines Basismoduls (1 Lehrgang) sowie zweier Lehrgänge eines bestimmten Profils. Der LSB bietet folgende sechs Profile an: Kinder/Jugendliche, Erwachsene/Ältere, Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung und allgemeine Gesundheitsförderung.

- ➔ 1 (!) Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz
- ➔ 1 (!) Basismodul + 2 Lehrgänge aus zwei Profilen = Lizenz „Allgemeine Gesundheitsförderung“

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 zur Qualifizierung für die Kinder- und Jugendarbeit die Ausbildung zum Jugendleiter (1. Lizenzstufe) an. Voraussetzung für den Erwerb der Lizenz ist die Teilnahme an Grund- und Aufbaulehrgang Übungsleiter Breitensport. Die Jugendleiterausbildung 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).

# Strukturschema Ausbildungen des Landessportbundes Sachsen der Sportjugend Sachsen



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 die Vereinsmanager B (VMB) 2. Lizenzstufe mit 60 LE erworben werden. Es werden die Aufgabenfelder Führung, Sportanlagenbetriebslehre, Recht, Finanzierung/Steuern sowie Kommunikation/Führungstraining in Modulen vertieft. Zum Erreichen der Lizenz müssen von den angebotenen Modulen vier 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

## 5. Ausbildung 1. Lizenzstufe

---

### 5.1 Ausbildung zum Sport- und Gruppenhelfer (Grundlehrgang für 14-17-Jährige)

---

Die Tätigkeitsfelder der zukünftigen Sport- und Gruppenhelfer liegen in der sportlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, im Management der Jugendarbeit im Verein und in der Interessenvertretung der Kinder und Jugendlichen.

Deshalb werden im Sport- und Gruppenhelferlehrgang Anregungen für eine moderne und abwechslungsreiche praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gegeben. Es werden Kenntnisse der allgemeinen Jugendarbeit vermittelt sowie zahlreiche sportpraktische Angebote unterbreitet.

**Inhalte:** Entwicklung, Lebensalltag, Wertvorstellungen von Kindern und Jugendlichen | Beteiligung und Mitbestimmung von Jugendlichen im Verein | Gruppe und Gruppendynamik | Veranstaltungsorganisation | Kleine Spiele, Staffelspiele, New Games, Trendsportarten | und jede Menge Spaß (Geländerallyes, Nachtwanderung, Abschlussfest) sowie alle Inhalte des sportartübergreifenden Grundlehrgangs

Die Ausbildung umfasst 42 Lerneinheiten (LE) und vorrangige Methoden der Ausbildung sind Gruppenarbeit, Rollen- und Planspiele. Den größten Raum nehmen sport-, spiel- und bewegungspraktische Elemente ein.

Zielgruppe:	14-17-Jährige Jugendliche aus Sportvereinen, die bereits in Trainingsgruppen mit-helfen; Jugendliche, die sich schon an der Vereinsjugendarbeit aktiv beteiligen oder Lust haben künftig mitzuarbeiten
Termin:	23.-27.07. (Beginn am Vormittag des ersten Ferientages in den Sommerferien)
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	100,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 15
Referenten:	Lehrgangsteam
Hinweise:	Eine Anrechnung von Themen bei einer Weiterführung der Ausbildung zum Übungsleiter oder Jugendleiter kann erfolgen. Die Teilnehmer erhalten nach erfolg-reichem Abschluss des Lehrgangs das Zertifikat „sportartübergreifender Grund-lehrgang“ ausgestellt.

## 5.2 Grundlehrgang sportartübergreifend

---

Der Grundlehrgang sportartübergreifend bildet den ersten Baustein in der Ausbildung von Übungsleitern C, Fachübungsleitern 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.

**Inhalt:** Sportselbstverwaltung in Bezug zur öffentlichen Sportverwaltung (DOSB, LSB, Fachverbände, Verein/Abteilung, Bundesregierung, Landesregierung, kommunale Verwaltungen) | Aufbau- und Ablauforganisation des organisierten Sports in Sachsen | Finanzierungsmöglichkeiten, Sportförderung in Sachsen | Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Übungsleiters, Jugendschutzbestimmungen, Kindeswohlgefährdung | Sportversicherung (ARAG) des LSB | Allgemeines Vereinsrecht | Aufbau einer Übungs-/Trainingseinheit in Theorie und Praxis | pädagogische Führung von Übungs-/Trainingsgruppen | Grundlagen der Sportmedizin | Trainingslehre | Sportbiologie | Sport und Umwelt | Sport ohne Doping

Termin:	Teil A 13.01.-15.01.
sowie	Teil B 27.01.-29.01.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	70,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 01
Hinweis:	Es müssen beide Teile belegt werden.

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

---

Erstmals gibt es für erfolgreich ausgebildete Sport- und Gruppenhelfer sowie Schülerassistenten Sport die Möglichkeit, einen diesbezüglichen Aufbaulehrgang zu absolvieren. Da eine Lizenzausbildung innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein sollte, richtet sich dieses Angebot an seit dem Jahr 2009 erfolgreich ausgebildete Sport- und Gruppenhelfer sowie Schülerassistenten Sport. Diese können dabei den entscheidenden Schritt zum Abschluss Ihrer Übungsleiterausbildung der 1. Lizenzstufe gehen. Dafür ist in Verbindung mit dem Aufbaulehrgang die Absolvierung des ÜL C-Lizenzwochenendes notwendig. Mit dem Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an der Sport- und Gruppenhelferausbildung bzw. Schülerassistentenausbildung Sport (sportartübergreifender Grundlehrgang), dem Aufbaulehrgang für Sport- und Gruppenhelfer/Schülerassistenten Sport und dem ÜL C-Lizenzwochenende erfolgt die Ausstellung der Übungsleiter C Breitensportlizenz mit dem Profil „Kinder/Jugendliche“. Somit werden im Aufbaulehrgang einerseits Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vermittelt, die sich an den Bewegungs- und Spielbedürfnissen sowie an den Bewegungserfahrungen der Kinder und Jugendlichen orientieren, andererseits Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebotes unabhängig vom Alter, im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung in Verbindung mit Freude an der körperlichen Bewegung, angeboten.

**Inhalt:** Aufgaben und Anforderungen eines ÜL, der mit Kindern und Jugendlichen arbeitet | Bedeutung der Bewegung und Bewegungserziehung | Aufbau eines Bewegungsangebotes mit Musterübungseinheit für 3-6-Jährige | Sportgeräte abenteuerlich eingesetzt, Parcours und Bewegungslandschaften | Kindeswohlgefährdung, Sexualstrafrecht | Extremismus und Sport | Sport interkulturell | Entspannungsöasen, Körperwahrnehmung und Sinneserfahrung | Funktionelle Gymnastik | Klärung von Grundbegriffen: Entwicklung, Sozialisation, Lernen, Entwicklungsstufen mit Spiel- und Übungsbeispielen für die entsprechenden Altersgruppen | Grundlagen der Leichtathletik | Propriozeption und Propriozeptionsparcour | Umgang mit Problemkindern in Theorie und Praxis | Motorische Tests | Alles im Kreis – Kreisspiele | Bewegungsgeschichten und -lieder | Verbesserung konditioneller Fähigkeiten mit Spiel- und Übungsformen | Theorie Deutsches Sportabzeichen (Erwerb der Prüferlizenz)

Zielgruppe:	alle Schüler/innen ab 16 Jahren (oder im laufenden Jahr 16 Jahre alt werden), die den Grundlehrgang seit 2009 erfolgreich absolviert haben und Mitglied in einem Sportverein sind
Termin:	13.-17.02. (in den Winterferien)
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	100,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 03
Referenten:	Lehrgangsteam
Hinweise:	Nach erfolgreichem Abschluss dieses Lehrgangs und des dazugehörigen Lizenzwochenendes (SJ 13) erhalten die Teilnehmer/innen eine Übungsleiter C Breitensportlizenz mit dem Profil „Kinder/Jugendliche“. Zusätzlich ist für die Lizenzstellung noch der Nachweis eines Erste-Hilfe-Lehrgangs (16 LE) erforderlich.

### **ÜL C Profil Kinder/Jugendliche - Lizenzwochenende für Sport- und Gruppnhelfer/Schülerassistenten Sport**

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

**Inhalt:** Vorstellung der Lizenzprojekte | Grundlagen der Kommunikation | Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein | Grundlagen des Präsentierens / Gestalten von Präsentationen

Termin:	22.-24.06.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 13
Referenten:	Lehrgangsteam

## **5.4 Aufbaulehrgang sportartübergreifend**

---

Aufbauend auf den vermittelten Fähigkeiten und Kenntnissen des Grundlehrgangs werden im Aufbaulehrgang Inhalte zur Gestaltung eines sportartübergreifenden Übungsangebotes 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.

**Inhalt:** 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 | Neonazismus und Sport

Termin:	Teil A 16.03.-18.03. Teil B 13.04.-15.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	70,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 14
Hinweis:	Es müssen die Teile A und B belegt werden.

## 5.5 Übungsleiter C Breitensport, Profil „Kinder/Jugendliche“

---

Den Übungsleitern Breitensport mit dem Profil Kinder und Jugendliche werden insbesondere Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vermittelt, die sich an den Bewegungs- und Spielbedürfnissen sowie an den Bewegungserfahrungen der Kinder und Jugendlichen orientieren. Sie werden befähigt, zeitgemäße pädagogische und didaktisch-methodische Erkenntnisse der Bewegungserziehung und Sozialpädagogik alters- und sachgerecht in die Praxis umzusetzen, ausgehend von den breitgefächerten Bewegungs- und Spielbedürfnissen der Kinder und Jugendlichen die Angebote so zu gestalten, dass sie vielfältige Bewegungserfahrungen und -erlebnisse ermöglichen und entwicklungsphysiologische, sportmedizinische und sportpsychologische Erkenntnisse berücksichtigen, um Kinder und Jugendliche beim Aufbau einer stabilen harmonischen Persönlichkeit zu unterstützen.

Die Lehrgänge können einzeln belegt werden. Die Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang sowie am Aufbaulehrgang sind Voraussetzung für die Teilnahme am Profil „Kinder/Jugendliche“. Nur der Besuch aller drei Lehrgänge sowie die erfolgreiche Absolvierung des Grund- und Aufbaulehrgangs führen zum Erhalt der Übungsleiter C-Lizenz „Kinder/Jugendliche“.

### Teil 1 „Gestaltungsgrundlagen für den Sport mit Kindern und Jugendlichen“

**Inhalt:** Kennlernspiele, Einführung in den Lehrgang, Aufgaben und Anforderungen eines ÜL, der mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, Analyse der Lebenssituation, Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen als Grundlage für die Tätigkeit als ÜL, Bedeutung der Bewegungserziehung, Aufbau eines Bewegungsangebotes für Kinder mit Musterübungseinheit für 3-6-Jährige, Sportgeräte abenteuerlich eingesetzt, Parcours und Bewegungslandschaften, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht im Überblick, Sexualstrafrecht, Kindeswohlgefährdung, Spiel- und Staffelformen mit Alltagsmaterialien (Teppichfließen, Luftballons), Entspannungsoasen und Körperwahrnehmungsspiele, Klärung von Grundbegriffen: Entwicklung, Sozialisation, Lernen; Entwicklungsstufen/-phasen sowie Spiel- und Übungsbeispiele für die entsprechenden Altersgruppen

Termin: 04.-06.05.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 10, Teil 1  
Referenten: Referententeam

### **Teil 2 „Bewegung, Spiel und Sport im Vor- und Grundschulalter“**

**Inhalt:** Spiele mit Alltagsmaterialien (Zeitung, Bierdeckel, Schwämme), didaktisch-methodische Grundlagen: Spiel- und Lernverhalten von Kindern, konditionelle Fähigkeiten inkl. Spiel- und Übungsformen, Sinneserfahrung und Körperwahrnehmung, Rückenfitness und Haltungsförderung, Fußgymnastik, Schwungtuchspiele, Kreisspiele, Bewegungsgeschichten und Bewegungslieder

Termin: 18.-20.05.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 10, Teil 2  
Referenten: Referententeam

### **Teil 3 „Sportliche und außersportliche Kinder- und Jugendarbeit“**

**Inhalt:** New Games, kooperative Spiele, Umgang mit „Problemkindern“ in Theorie und Praxis, Große Sportspiele in Variationen, Gruppe und Gruppendynamik, Konfliktbearbeitung, Grundlagen Kommunikation, Zusammenarbeit mit Eltern, Kitas, Schulen; Rallyes und Geländespiele; die schönsten Spiele für Plätze, Höfe, Wiese; Gesellige Spiele; Propriozeption und Parcours

Termin: 15.-17.06.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 10, Teil 3  
Referenten: Referententeam  
Hinweise: Voraussetzung für die Erteilung der Übungsleiterlizenz (1. Lizenzstufe) Breitensport Profil Kinder/Jugendliche ist die Teilnahme am Grundlehrgang (32 LE) und Aufbaulehrgang (32 LE) sowie die Teilnahme an den Lehrgängen 1-3.

## **5.6 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. Die Lehrgänge können einzeln belegt werden. Die Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Nur der Besuch aller drei Lehrgänge sowie die erfolgreiche Absolvierung des Grund- und Aufbaulehrgangs führen zum Erhalt der Übungsleiter C-Lizenz „Erwachsene/Ältere“.

### **Teil 1 „Gesunde Ernährung, Grundlagen Schwimmen (speziell Rücken), Aqua-Fitness“**

**Inhalt:** Tipps für die gesunde und sportgerechte Ernährung und eigene Körperfettmessung | (Rücken)schwimmen, wirbelsäulenschonende Bewegung im Wasser | Hinweise

zum Erlernen und Verbessern anderer Stilarten | vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Medium „Wasser“ zur Entwicklung der körperlichen Fitness

Termin: 01.06.-03.06.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 27, Teil 1  
Referenten: Martina und Rainer Abresch  
Hinweis: Kein Aquafitness-Kurs; dient ausschließlich ÜL-Ausbildung.

## **Teil 2 „Koordination-Kondition-Gymnastik-Entspannung“**

**Inhalt:** Bedeutung und Entwicklung körperlicher Fähigkeiten für unsere Gesundheit | Formen des Trainings koordinativer und konditioneller (speziell Kraftausdauer-)Fähigkeiten | Bewegungsverhalten im Alltag | Entspannungsformen

Termin: 22.06.-24.06.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 27, Teil 2  
Referent: Kristina Aue/Andrea Dunkel

## **Teil 3 „Aktiv bis ins hohe Alter-Einführung in den Seniorensport/Aerobic-Grundlagen“**

**Inhalt:** Altersbesonderheiten | Ziele, Inhalte, Methoden im Sport mit Älteren, praktische Umsetzung | Aerobic als abwechslungsreiche und motivierende Form des Übens | Musikauswahl - Choreographie - praktisches Üben

Termin: 06.07.-08.07.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 27, Teil 3  
Referenten: Veiko Schönke/Ulrike Reißig

## **5.7 Übungsleiter C „Fitness/Kraftsport“**

---

Literatur, Hinweise, Tipps in Zeitschriften - „In 14 Tagen fit, „10 kg Körpergewichtsreduzierung in 8 Wochen“, „Tipps für besseres Aussehen“, „Enormer Muskelzuwachs in kurzer Zeit“ - werden staunenden Lesern in unzähligen Rezepten angeboten, um möglichst schnell fit und attraktiv zu werden.

Wir bieten auch ein Rezept, aber auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage, das es dem Übungsleiter ermöglicht, trainingsmethodische, biologische und biochemische Zusammenhänge zu erkennen, Trainingseinheiten zu planen und zusammenzustellen, Belastung und Erholung in einem richtigen Wechsel und Übungen zur Muskelkräftigung und Entspannung zu erlernen und sinnvoll in die Trainingsplanung einzubeziehen. In diese Ausbildung ist ein ausführliches Gerätehandling inbegriffen.

Termine: Teil 1 30.03.-01.04.      Teil 2 20.04.-22.04.      Teil 3 11.05.-13.05.  
Teil 4 01.06.-03.06.      Teil 5 29.06.-01.07.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)



Lehrgangsnr.: LG 18  
Referent: Detlef Glomann  
Hinweis: Voraussetzung für die Lizenzvergabe nach dieser Ausbildung ist die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang.

## **5.8 Der Jugendmanager im Sportverein - Lizenzausbildung zur Jugendleiter/in zum Jugendleiter (1. Lizenzstufe) mit Erwerb der DOSB-Lizenz und der Jugendgruppenleitercard (JuLeiCa)**

---

Für die Organisation der allgemeinen und sportlichen Jugendarbeit (der Jugendleiter/Jugendwarte) in den Vereinen und/oder Verbänden wird von der Sportjugend Sachsen die Jugendleiterlizenzausbildung angeboten.

Die Ausbildung erfolgt in drei Teilkursen (3 Wochenenden) und vermittelt pädagogische und organisatorische Kenntnisse des Jugendsports und der sportübergreifenden Jugendarbeit. Sie gibt Anregungen für eine kreative und abwechslungsreiche praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in den Vereinen.

Die komplexe Ausbildung umfasst 120 LE. Sie gliedert sich in den sportartübergreifenden Grund- und Aufbaulehrgang (32 LE + 32 LE) und einer sich anschließenden 60-stündigen spezifischen Jugendleiterausbildung.

Die Ausbildungsabschnitte können einzeln belegt werden. Diese Einzelabschnitte können auch zur Lizenzverlängerung genutzt werden. Die Gesamtausbildungsdauer zum Erwerb der Lizenz darf jedoch zwei Jahre nicht überschreiten. Die Teilnahme am sportartübergreifenden Grundlehrgang sowie am Aufbaulehrgang ist Voraussetzung für die Teilnahme. Ein Quereinstieg ist auch über eine bereits vorhandene und gültige Trainerlizenz (sportartspezifisch) oder Übungsleiterlizenz (sportartübergreifend) möglich. Alle Teilnehmer erhalten außerdem die Jugendgruppenleitercard (JuLeiCa).

### **Inhalte:**

- ▶ Teil 1: Einführung in den Lehrgang, Strukturen im Sport (DOSB; LSB; SJS), Aufgaben und Anforderungen eines Jugendleiters, Vorstellung Sportjugend Sachsen, Jugend im Verein: Mitbestimmung, Mitverantwortung, Mitarbeit; Gremienarbeit der Jugend, Jugendordnung; Grundlagen Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit im Verein, Kreatives Gestalten, Spiele mit Alltagsmaterialien, Grundlagen des Sportsponsorings/Marketing, Mitarbeitergewinnung und Mitarbeiterbindung im Jugendbereich
- ▶ Teil 2: New Games, kooperative Spiele, Spiele zur Förderung des Sozialverhaltens, Entwicklungsphasen, Lebenswelten und Wertvorstellungen von Kindern und Jugendlichen heute, Trends im Sport und Umsetzungsmöglichkeiten im Verein, Vereinsangebote planen, organisieren und auswerten, Gesellige Spiele, Rallyes und Geländespiele, Geocaching, Demokratie im Sportverein (Rassismus und Gewaltprävention, Fanproblematiken), Kindeswohlgefährdung, Prävention sexualisierter Gewalt, Grundlagen des Präsentierens / Gestalten einer Präsentation
- ▶ Teil 3: Rechts- und Versicherungsfragen, Sportliche und außersportliche Jugendarbeit – Ein Blick über den „Tellerrand“, Finanzierungsmöglichkeiten der Jugendarbeit, Gesetzlichkeiten der Jugendarbeit, Aktuelles aus der DSJ (Freiwilligendienste, Prävention etc.), Sport ohne Doping – im Speziellen: Doping im Breitensport, Vorstellung der Jugendleiterlizenzprojekte

Termine:	09.-11.11.	Teil 1
	23.-25.11.	Teil 2
	07.-09.12.	Teil 3
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau	
Gebühr:	70,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)	
Lehrgangsnr.:	SJ 22	
Referenten:	Lehrgangsteam	
Hinweise:	Voraussetzung für die Erteilung der Jugendleiterlizenz ist die Teilnahme am Grundlehrgang (32 LE) und Aufbaulehrgang (32 LE). Quereinstieg ist über eine gültige DOSB-Übungsleiter-/Trainerlizenz möglich.	

## 6. Ausbildungen 2. Lizenzstufe

---

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 sechs Profile an: Kinder/Jugendliche, Erwachsene/Ältere, Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungssystem, Stressbewältigung/Entspannung und allgemeine Gesundheitsförderung.

1 (!) Basismodul + 2 Lehrgänge aus einem Profil = profilspezifische Lizenz

1 (!) Basismodul + 2 Lehrgänge aus zwei Profilen= Lizenz „Allgemeine Gesundheitsförderung“

### 6.1 Basismodul

---

**Inhalte:** Basismodul (20 LE): Ziele, Aufgaben und Organisation des Sports in 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: 03.02.-05.02.	LG 04
	Basismodul 2: 09.03.-11.03.	LG 11
	Basismodul 3: 07.09.-09.09.	LG 38
	Basismodul 4: 19.10.-21.10.	LG 55
	Es ist nur die Teilnahme an einem Basismodul notwendig!	
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau	
Gebühr:	80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)	
Lehrgangsnr.:	LG 04, LG 11, LG 38, LG 55	
Referenten:	Dr. Wolfgang Barthel, Kristina Aue, Wolfgang Schmidt (LSB)	
Hinweis:	Voraussetzung ist eine Übungsleiterlizenz der 1. Lizenzstufe (z.B. ÜL C-Breitensport).	

## 6.2 Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Profil „Kinder/Jugendliche“

---

### **Aquafitness für Kinder/Jugendliche**

In diesem Wochenendseminar dreht sich alles um die positive Wirkung des nassen Elements auf Körper und Fitness von Kindern und Jugendlichen. Spiele sowie der Einsatz verschiedener Hilfsmittel sollen die Möglichkeiten der Annäherung und Beschäftigung am und im Wasser aufzeigen und praktisch erleben lassen. Es sollen einerseits Spiel- und Übungsformen im Wasser und andererseits Möglichkeiten und Beispiele aus dem Bereich Aqua-Fitness praktisch vorgestellt werden. Erfahrene Instrukto:ren zeigen anhand von Beispielen mit geeigneter Musikauswahl, wie mit Kindern und Jugendlichen im Wasser einmal anders und mit viel Spaß geübt werden kann.

**Inhalte:** Theorie (Zielgruppe, Rahmenbedingungen, Zielsetzung für konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Musiknutzung, Kursleiter) | Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen | Vorstellung verschiedener Spiele und Spielformen im Wasser | Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand | Choreographische Highlights im Wasser | Kampfsport im Wasser | Trainingsmethodik und Stundenaufbau | Spiele im, am und unter Wasser

Termine:	27.-29.01.
Ort:	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr:	80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 01
Referenten:	Jens Preussner, Ralf Voigtländer
Hinweis:	auch anerkannt für das Profil Herz-Kreislauf-System (HKS)

### **Rettungsschwimmerlehrgang in Kooperation mit der DLRG Sachsen**

In diesem Lehrgang werden alle notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse für den Rettungsschwimmer vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs erhalten die Teilnehmer das Rettungsschwimmerabzeichen.

Termin:	Lehrgang 1: 10.-12.02. oder Lehrgang 2: 24.-26.02. Die Inhalte von Lehrgang 1 und 2 sind identisch. Es muss also nur ein Rettungsschwimmerlehrgang besucht werden!
Ort:	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr:	80,00 € pro Wochenende (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	SJ 02 (Lehrgang 1) und SJ 04 (Lehrgang 2)
Referent:	DLRG Sachsen
Hinweise:	gültiger 1.-Hilfe-Nachweis über 16 Lerneinheiten notwendig!!! Schwimmer, gute konditionelle Grundlagen, mind. 16 Jahre alt

### **Tanzworkshopwochenende**

An diesem Wochenende heißt es wieder: Tanzen bis die Füße qualmen! In einem bunten Programm bekommt ihr Anregungen, Ideen und natürlich auch kleine Choreographien für euren Tanzunterricht in Schule, Studio und Verein. Neben Kindertanz, ModernDance und Ballett stehen diesmal neu auch Breakdance für Kids, HipHop und Popping/Locking auf dem Plan. Aber auch Showtanz, Danceaerobic und Jazz werden euch ins Schwitzen bringen. Die Kurse werden zielgruppenorientiert in Tanzen mit Kindern, Tanzen mit Jugendlichen und Tanzen mit Erwachsenen unterteilt, so dass jeder Teilnehmer sich ein individuelles Programm zusammenstellen kann. Der Kurs ist

für motivierte Einsteiger und für Fortgeschrittene geeignet, die sich gern mit dem Tanzen auseinandersetzen, auch wenn es vielleicht mal koordinativ etwas anspruchsvoller werden kann. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

**Inhalte:** Danceaerobic | Kindertanz | ModernDance | HipHop | Breakdance for Kids | Popping/Locking etc.

Termin: 09.-11.03.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 05  
Referenten: Referententeam

### **Bewegungsmix für Vor- und Grundschulkids**

Von Spielen mit (Alltags-) Materialien über Spielformen zur Bewegungsförderung bis hin zu Yoga und Entspannung werden an diesem Tag Workshops für den Vor- und Grundschulbereich angeboten, aus denen ihr euch ein individuelles Programm für eure Zielgruppe zusammenstellen könnt.

Die angebotenen Workshops würden folgende Themen beinhalten:

- **Entspannungsspiele/Kinderyoga:** Diese Sammlung umfasst Entspannungsspiele und -geschichten sowie Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie erfordern keine besonderen Kenntnisse und ermöglichen ein gemeinsames Erleben und Entspannen zu zweit, in kleinen oder in großen Gruppen.
- **Spiele zur Interaktion und Kooperation/Vertrauensspiele:** Die Grundidee besteht darin, dass alle miteinander spielen, nicht gegeneinander. Mit diesen Spielen soll das Gemeinschaftsgefühl, das Vertrauen (in sich und die anderen) und die Kooperation gestärkt werden. Durch das ständige Wechseln der Spielrollen und Spielgruppen entwickeln sich Spielgemeinschaften, die Rivalität ausschließen.
- **Rund um den Ball:** Hier geht es rund! Von einfachen Spielen mit einem Ball, über Spiele mit vielen Bällen, bis hin zu Variationen bekannter Ballspiele, geht es in diesem Workshop um Spiele, die das Ballgefühl, das Werfen und Fangen und natürlich den Spaß am Sport fördern sollen.

Termin: 24.03.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 30,00 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: SJ 06  
Referentin: Franziska Meuser

### **Kampfsportgrundlagen für Kinder/Jugendliche**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sollten durchaus im Kinder- und Jugendbereich bereits eine wichtige Rolle spielen. Ebenso können sich Kinder und Jugendliche bei kampfsportbetonten Übungen auch sehr gut auspowern.

Dieser Lehrgang dient zur Vermittlung von Grundlagen im Kampfsport für Kinder und Jugendliche. Dabei sollen nicht nur Grundlagen der Selbstverteidigung im Mittelpunkt stehen, sondern auch weitere Kampfsportarten inhaltlich zugeordnet sein (z.B. Karate, Taekwondo). Die Einführung in technische wie auch spielerische Übungen steht im Vordergrund. Es sollen vor allem Übungsleiter/innen angesprochen werden, die bisher keine grundlegenden Erfahrungen auf diesem Gebiet gemacht haben. Ihnen soll die Möglichkeit gegeben werden, selbst Bewegungserfahrung und Ideen zu sammeln

und diese als Ergänzung im eigenen Trainingsbetrieb einfließen lassen zu können. Aber auch erfahrenere Übungsleiter/innen sind bei Interesse sehr gern gesehen.

Termin: 13.-15.04.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 07  
Referenten: Referententeam

### **Vereine stark machen - Vernetzung von Präventionsstrategien für Sportvereine im Kinder- und Jugendbereich**

Dieser Lehrgang dient der Sensibilisierung von sportpolitischen und gesellschaftlichen Themen unter Ableitung und Vernetzung von Präventionsstrategien für Sportvereine. Mit erfahrenen Referenten werden in diesem Lehrgang verschiedene Lösungsansätze zu den ausgewiesenen Problematiken durchgesprochen und diskutiert.

Die Zielgruppe bilden Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Vorstandsmitglieder, Jugendleiter/innen, Jugendwarte und Jugendkoordinatoren/innen sowie Lehrwarte der Kreis- und Stadtsportbünde bzw. Landesfachverbände. Weiterhin richtet sich der Lehrgang an Referenten/innen der ausgewiesenen Themen und bietet für Interessierte ebenso die Möglichkeit zur Teilnahme.

**Inhalt:** Anti-Doping | Rassismus, Extremismus und Gewalt im Sport | Kinderschutz, Prävention sexualisierter Gewalt im Sport | "Kinder stark machen" - Suchtprävention | Selbstverteidigung/Gewaltprävention in der Praxis

*Hinweis: Der Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung von ÜL C Breitensport, ÜL B Profil Kinder/Jugendliche, Jugendleiter und Vereinsmanager C angerechnet. Eine Verlängerung sportartspezifischer Lizenzen (z.B. Trainer C) sollte im Vorfeld mit dem jeweiligen Landesfachverband abgesprochen werden.*

Termine: Lehrgang 1: 20.-22.04. oder  
Lehrgang 2: 07.-09.12.  
Die Inhalte von Lehrgang 1 und 2 sind identisch. Es ist also nur der Besuch einer Veranstaltung notwendig!  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 08 (Lehrgang 1) und SJ 23 (Lehrgang 2)  
Referenten: Referententeam

### **Basics für die Vereinsjugendarbeit**

Kinder und Jugendliche treiben nicht nur Sport, sie können und sollten auch das Leben im Sportverein mitgestalten. Engagierten Kindern und Jugendlichen hier einen Gestaltungsrahmen zu bieten, ist eine wichtige Basis für eine nachhaltige Vereinsentwicklung. Diese Fortbildung qualifiziert Jugendleiter/innen, Jugendwarte/innen, Jugendausschüsse und Vorstandsmitglieder, welche die organisatorischen Rahmenbedingungen der Kinder- und Jugendarbeit verbessern wollen und bereit sind, neue Wege zu gehen.

**Inhalte:** Strukturen im Sport und im Verein | Die Jugendordnung – Grundlage der Mitbestimmung | Gremienarbeit im Jugendbereich | Finanzierungsmöglichkeiten der

## Jugendarbeit | Grundlagen Haft- und Aufsichtspflicht, Jugendschutzgesetz | Organisation von jugendgemäßen Veranstaltungen

Termine:	Lehrgang 1: 21.04. oder Lehrgang 2: 22.09. Die Inhalte von Lehrgang 1 und 2 sind identisch. Es ist also nur der Besuch einer Veranstaltung notwendig!
Ort:	Lehrgang 1: Sportpension Dresden , Marienallee 14b, 01099 Dresden Lehrgang 2: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	30,00 € (inkl. Mittagessen)
Lehrgangsnr.:	SJ 09 (Lehrgang 1) und SJ 18 (Lehrgang 2)
Referent:	Steffen Buschmann
Hinweis:	Der Veranstaltungsort beider Angebote kann sich durchaus noch verändern.

### **Koordinationstraining mit/ohne Zusatzgeräte für Kinder/Jugendliche**

Die kindliche Entwicklung ist ganzheitlich angelegt und erfolgt körperlich recht schnell. Im heutigen Alltag fehlt es Kindern an einem ausreichenden Maß an Bewegung. Zu viele Multimediageräte schränken den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder ein und verhindern so ein entsprechendes Training der motorischen Fähigkeiten. Koordinative Fähigkeiten bilden die Grundlage des motorischen Lernens. In der Schulung werden verschiedene Methoden zum Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter Einsatz diverser Zusatzgeräte vorgestellt, um neue Anreize für das Training mit Kindern/Jugendlichen zu setzen.

Termin:	05.05.
Ort:	Sportpension Dresden , Marienallee 14b, 01099 Dresden
Gebühr:	30,00 € (inkl. Mittagessen)
Lehrgangsnr.:	SJ 11
Referent:	Jan Grieshammer

### **Alle Kinder tanzen gern!**

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. Stilistisch wird das Vokabular des Balletts, Jazz Dance und Tanztheaters benutzt. Die benutzten Musiken variieren dementsprechend von Klassik über die Moderne bis hin zum Pop. Auf das Erarbeiten eigener Tänze für Kinder in verschiedenem Alter wird theoretisch und auf Wunsch auch praktisch eingegangen.

Dagmar Stollberg schöpft aus ihrer über zehnjährigen Erfahrung als Tänzerin und Tanzpädagogin u.a. für die Folkwang-Hochschule Essen und die Musikschule J. S. Bach Leipzig.

Der zweite Part „StreetStyle Fusion“ richtet sich vor allem an alle die, die mehr wollen als nur einen Tanzstil zu erlernen. Je nach Choreographie werden Elemente des New Style, Street Jazz, Lyrical Hip Hop und zeitgenössischen Tanzes miteinander kombiniert. Bewusste Körperwahrnehmung und die Fähigkeit einzelne Körperpartien isoliert voneinander zu bewegen, bilden dafür die Basis und werden mit einem gezielten Training verstärkt geschult. Isolationstechniken, Grundschriffe, Choreographie und Free-style sind die Schwerpunkte dieses Unterrichts.

Elisa Siegmund absolvierte ihr Tanzstudium an der Palucca Hochschule für Tanz und der Folkwang Universität der Künste. Seitdem arbeitet sie als freischaffende Tänzerin, Choreographin und Eisshowläuferin sowie Dozentin für Zeitgenössischen Tanz, Klassisches Ballett, Jazz Dance und verschiedene Street Dance Stile.

**Inhalte:** Theorie Kindertanz | Stundenmodelle für unterschiedliche Altersgruppen | Theorie Tanzrichtungen: Tänzerische Früherziehung, Jazz Dance, Ballett, Moderner Tanz | Choreografie-Beispiele | Theorie und Praxis des Choreografierens von Tänzen für Kinder | StreetStyle Fusion etc.

Termin: 15.-17.06.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 12  
Referentin: Dagmar Stolle-Stollberg und Elisa Siegmund  
Hinweise: Kenntnisse aus den Bereichen Gymnastik/Tanz (z.B. Jazz, Modern, Ballett) sind notwendig.

### **Erlebnissport mit Kindern und Jugendlichen**

Das Ziel des Lehrganges 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 bewegungsorientierte 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: 13.-15.07.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 14  
Referent: Marcel Tschöke

### **Sommerkurs - Klettern**

Mit Gurt, Karabiner und Seil geht es zu den schönen Klettergebieten der Sächsischen Schweiz. Die fachkundige Anleitung in der Klettertechnik ist durch fachkundige Spezialisten gewährleistet. Der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da die Gruppen entsprechend den persönlichen Voraussetzungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden klettern.

**Inhalte:** Material | Klettertechniken | Abseiltechniken und Sicherung | Knotenkunde

Termin: 30.08.-02.09.  
Ort: Sächsische Schweiz  
Gebühr: 120,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 16  
Referenten: Wido Woicik mit Referententeam  
Hinweise: Bitte einen Rucksack und Kletterschuhe mitbringen. Klettergurt kann ebenfalls mitgebracht werden, wird aber bei Bedarf von der Sportjugend gestellt.

### **Bewegungsförderung für 3-6-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 der Fortbildung werden an den Bedürfnissen der Kinder orientierte Bewegungsangebote mit vielen praktischen Beispielen vorgestellt. Die Spiel- und Bewegungsangebote sind für Kinder im Alter von 2,5 bis 6 Jahren geeignet.

**Inhalte:** Bedeutung des Spiels und der Bewegungsförderung im Vorschulbereich, methodische Prinzipien | praktische Spiel- und Sportangebote zur Förderung von Wahrnehmung und Sozialverhalten | verschiedene Bewegungsformen | Entwicklung der motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Balancieren und Klettern mit Hilfe spannender Geschichten für Kinder | Bewegung und Rhythmik | Spielen und Bewegen mit Alltagsmaterialien, Kleingeräten

Termin: 21.-23.09.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: SJ 17  
Referentinnen: Susann Fritzsche, Franziska Meuser

### **Thementag Tanzen**

Einen Tag lang tanzen von früh bis spät! Mit dieser Tagesveranstaltung soll auch ein tänzerisches Sporterlebnis für die Teilnehmer/innen realisiert werden. Mit dem Angebot verschiedener Workshops kann vielfältige Aus- und Fortbildung im Tanzen bzw. eigene Körpererfahrung vermittelt werden. Das Programm wird eine Mischung aus tänzerischem Fitnessworkout sowie Angeboten des Square Dance, HipHop und Kindertanzes sein.

Termin: 13.10.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 30,00 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: SJ 20  
Referentin: Referententeam  
Hinweis: Der Lehrgang wird im Umfang von 8 LE zur Lizenzausbildung des Profils Kinder/Jugendliche (2. Lizenzstufe) und zur Lizenzverlängerung angerechnet.



## 6.3 Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Profil „Erwachsene/Ältere“

---

### Tanzspaß mit Alex (Teil 1 und 2)

In dieser Ausbildung wird durch einen abwechslungsreichen Mix aus verschiedenen Tanzformen (Einzel-, Partner-, Gruppen-, Internationale Tänze, Tanzen im Sitzen, Modernetanz und Aerobic) die Lebensfreude und Spaß am Tanzen vermittelt.

Das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, ist in diesem Workshop das Hauptanliegen. Rhythmische Körperbewegung, um möglichst vielen Menschen die Vorteile des Tanzes unmittelbar erlebbar zu machen, Erlernen und Anwenden einfacher altersgerechter Tanzformen, die Aufrechterhaltung von Muskelfunktionen durch Kräftigung und Dehnung, aber auch Entspannungsvariationen wie z.B. in meditativen oder im Sitztänzen, werden in diesen Workshop vermittelt. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig.

**Inhalte:** Rhythmus – das Geheimnis von Musik und Bewegung, Erfahren der Grundelemente und Grundschritte, Erwärmung | Trainingsmethodisches Grundlagenwissen, Schwerpunkte und Besonderheiten des Trainings mit Kindern, Jugendlichen und Älteren (Praxis) | Tanzspaß (Einzel-, Partner-, Gruppen-, Internationale Tänze) | Entspannungsmethoden zur sinnvollen und abwechslungsreichen Gestaltung des Trainingsausklanges: meditative und Sitztänze | Moderner Tanz, Aerobic/Pop-Gymnastik (Grundschritte und Kombinationen) | Musterübungsstunden (alle Tänze) inkl. Videoaufnahmen

Termin:	Teil 1: 10.-12.02. Teil 2: 30.03.-01.04.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 05
Referent:	Alexander Gepting
Hinweis:	Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Lehrgang ist auch für das Profil Kinder/Jugendliche anerkannt.

### Aquafitness für Ältere (Anfänger)

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 Aqua-Fitnessinstruktoren, 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 Herz-Kreislaufsystems zu erzielen.

**Inhalte:** Theorie (Zielgruppe, Rahmenbedingungen, Problem Musik) | Geräte/Hilfsmittel/Auftriebshilfen | geeignete Schwimmtechniken | Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser sowie am Beckenrand | Aquajogging

Termine:	09.-11.03.
Ort:	Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Gebühr:	80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)
Lehrgangsnr.:	LG 12
Referenten:	Jens Preussner und Ralf Voigtländer
Hinweis:	auch anerkannt für das Profil Herz-Kreislauf-System (HKS)

### **Fifty-Fifty 55plus**

Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden in dieser insbesondere auf die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen von älteren Sportlern ausgerichteten Weiterbildung quasi „Halbe-Halbe“ angeboten. Dabei sorgt ein vielseitiger Mix aus Erwärmungs- und Ausdauerprogrammen (Aerobic-Step-Zumba), gymnastischen Übungsformen (WSG-Pezzi-Ball), Fitness-Workouts (Flexi-Bar, Body-Tubes) und kleinen Spielen für jede Menge Spaß und Abwechslung sowie Power für die „Pumpe“ ... eben Fifty-Fifty!!

Termin: 20.-22.04.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 22  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Seniorenport - Kompaktwochenende**

Diese Weiterbildung ist für ÜL, die relativ wenig Erfahrung im Seniorensport haben, für erfahrene ÜL, die ihr Wissen festigen und auffrischen sowie anderen Mitstreitern ihre Erfahrungen mitteilen wollen und für ältere ÜL, die sich selbst in der Gruppe gern bewegen, mit anderen gemeinsam etwas tun und ihre Fähig- und Fertigkeiten ausprobieren wollen. Vielseitigkeit beim sportlichen Üben, insbesondere bei älteren Menschen, ist Hauptthema dieser Weiterbildungsveranstaltung.

**Inhalte:** Allgemeine Betrachtung über ältere Menschen | das ganzheitlich orientierte Bewegungsangebot | Konzeption des Sports mit älteren Menschen (Ziele, Inhalt, Methodik) | Bewegungsangebot im Sitzen, Liegen und Stehen als Einzel- und Partnerübungen mit und ohne Geräte | Kognitive Spielformen zur Verbesserung von Konzentration, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit | Tai Chi und Yoga für ältere Menschen | Kleine Spiele zur Schulung der Ausdauer | Aufgaben zur Schulung funktioneller Anforderungen in Alltagssituationen (Haushalt/Verkehr)

Termine: 31.08.-02.09.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 36  
Referentin: Sandra Wasser

### **Seniorentanz - „Rhythmisch Sprechen, aber wie?“**

Seniorentanz ist eine wunderbare Möglichkeit Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gesundheitsorientiert zu trainieren. Die Teilnehmer können dabei auch allein kommen, denn einen festen Partner gibt es hier nicht. Wenn Sie als Kursleiter etwas Erfahrung mit Musik und Bewegung haben (Sie brauchen kein Tanzleiter zu sein!), werden Sie bald das Seniorentanzen nicht mehr aus Ihren Kursen wegdenken können. Dass Seniorentanzen nicht nur für Senioren geeignet ist, beweisen immer mehr Kurse mit jüngeren Menschen. Im Workshop geht es an diesem Wochenende besonders um den Rhythmus. Welche Rolle spielt das rhythmische Sprechen? Habe ich selbst Rhythmus im Blut? Welcher Rhythmus gefällt mir und der Gruppe besonders? Mit unterschiedlichen Übungen können Sie ihre Rhythmusfähigkeit selbst ausprobieren und eigene Grenzen abwechslungsreich erweitern.

Termine: 05.-07.10.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 49  
Referentin: Silke Trzinka

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

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 Aqua-Fitnessinstruktoren, 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 Herz-Kreislaufsystems zu erzielen.

Termine: 12.-14.10.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 52  
Referenten: Jens Preussner, Ralf Voigtländer  
Hinweis: kein Anfängerkurs!

### **Abwechslungsreiche Fitnessprogramme mit 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 Aufbau einer Aerobicstunde erarbeitet, Variationsmöglichkeiten aufgezeigt und Hilfestellung zur Erarbeitung einer kleinen Choreographie gegeben.

Termin: 03.11.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 59  
Referentin: Anett Winter

### **Spielformen und kleine Spiele im Gesundheitssport**

Im Mittelpunkt des vorwiegend praktischen Seminars stehen verschiedene Spielformen für Einstimmung und Ausklang einer Sportstunde im Gesundheitssport. Hauptsächlich werden Spielformen mit verschiedenen Bällen und anderen Geräten angeboten. Besonderheiten in der Methodik und Belastungsgestaltung bei Spielen mit Herz- und Seniorengruppen werden aufgezeigt.

Termin: 17.11.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 63  
Referent: Detlef Herzfeld

## 6.4 Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Profil „Herz-Kreislauf-System“

---

### **Aerobic für Anfänger**

Aerobic bietet eine abwechslungsreiche und vor allem motivierende Ergänzung zum herkömmlichen Üben und Trainieren. In dieser Weiterbildung werden sportartübergreifende Grundlagen vermittelt, die sich sinnvoll in Übungsprogramme traditioneller Sportarten einbinden lassen. So kann Aerobic z.B. als Trainingsmittel sehr gut zur Ausdauerschulung eingesetzt werden. Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Termin: 24.-26.02.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 09  
Referentin: Ulrike Reißig

### **Ausdauerentwicklung und Herz-Kreislauf-Training mit Walking/Nordic Walking**

Die Ausbildung umfasst die Vermittlung von Kenntnissen zur Trainingsmethodik und Belastungsgestaltung des Walking/Nordic Walking für Prävention, Rehabilitation und der Gewichtsreduktion. In den Praxiseinheiten werden die Stock-, Arm- und Lauftechnik, der Trainingsaufbau und mögliche Trainingsformen erarbeitet. Weitere Inhalte sind ein pulsgesteuertes Training, Möglichkeiten der Leistungsüberprüfung sowie Warm Up und Stretchingformen für Walker.

Termine: 21.04.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 23  
Referent: Dr. Detlev Günz

### **Latin Dance Fitness**

Ein intensives Herz-Kreislauf-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.

Termine: 11.-13.05.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 25  
Referent: René Rößler

### **ENERGY DANCE ®**

Haben Sie Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchten Sie im Kopf abschalten und sich energievoll im Körper erleben? Energy Dance führt Sie ohne jede Choreografie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgege-

benen Bewegungen – ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Sie kommen raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Die ideale Möglichkeit, Stress abzubauen und ein wunderbarer Ausgleich zu den einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. Energy Dance ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Die Intensität der Bewegung kann dabei jeder selbst bestimmen, d. h. es kann auch wirklich jeder mitmachen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.

Termine: 19.05. (Lehrgang 1) oder 08.09. (Lehrgang 2)  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 30,00 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: LG 26 (Lehrgang 1) oder LG 39 (Lehrgang 2)  
Referent: Uwe Kloss

### **Individuelles Cardio-Training am Puls der Zeit**

Jeder zweite Todesfall in unserer westlichen Zivilisation ist auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Die Ursachen hierfür sind übermäßiger Stress, zu wenig Bewegung, eine zu fettreiche Ernährung sowie Alkohol und Nikotin. Es ist Zeit für eine Veränderung! Zeit für ein besseres Lebensgefühl! Aber wie bewege ich mich richtig? Um ein optimales, wirkungsvolles und individuelles Herz-Kreislauftraining zu erstellen, gilt es eine Vielzahl von wichtigen Faktoren zu berücksichtigen und in Einklang zu bringen.

An diesem Wochenende steht das Herz-Kreislauftraining in seiner Ganzheitlichkeit im Fokus: Anatomischen Grundlagen, das Training von Anfängern und Fortgeschrittenen, die richtigen Belastungsintensität und Belastungssteuerung/ Belastungskontrolle, die Frage nach dem Energiestoffwechsel (Fettverbrennung vs. Konditionsverbesserung) und einer Vielzahl von ausgewählten praktischen Übungsbeispielen inklusive einem Exkurs zur richtigen Sportlerernährung.

Termine: 06.-08.07.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 29  
Referent: Jan Fröhlich

### **Rhythmische Bewegungsformen - Gymnastik und Tanz für Vereinssportgruppen**

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen rhythmische Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener Sportstunden (Seniorengruppen, allgemeine Sportgruppen und Wirbelsäulengymnastik) mit speziell abgestimmter Musik. Die Schwerpunkte stellen tänzerische Bewegungsformen und Aerobic dar. Es werden aber auch gymnastische Übungsformen mit unterschiedlichen Kleingeräten aufgezeigt. Abgerundet wird das Seminar durch die Vermittlung von theoretischen Grundlagen von Musik und Bewegung.

Termin: 15.09.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 43  
Referentin: Judith Karsdorf

### **Nordic Walking/Outdoor Fitnessstudio**

Nordic Walking ist nicht „nur“ Walking mit Stöcken, sondern kann auch als Outdoor-Fitnessstudio für Einsteiger und Fortgeschrittene im Gesundheitssport genutzt werden, unter Berücksichtigung der umfassenden Ganzheitlichkeit der konditionellen und koordinativen Entwicklung. Nordic Walking ist eine sich ständig weiterentwickelnde Trendsportart mit vielfach positiven Effekten und Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Durch seine relativ einfache Handhabung ist es für alle Altersgruppen gut geeignet. Durch Nordic Walking werden optimale Trainingseffekte erreicht, die dem des Laufens gleichkommen, ohne die Schlagbelastung auf Gelenke. Nordic Walking eignet sich als gelenkschonende Sportart besonders für Personen, die ihre Herz-Kreislauf-Leistung verbessern oder ihr Gewicht reduzieren wollen. Nordic Walking kräftigt nicht nur den Herzmuskel, sondern fördert auch die Spannkraft der Muskeln, speziell der Bein-, Hüft-, Gesäß-, Rücken und Bauchmuskulatur. Die Vermittlung der Technik erfolgt über ausführliche Schulung der Körperwahrnehmung und ihre Festigung über den methodischen Weg der Gegensatzmethode, die ständiges Anpassen und Herausfordern und Bewerten der Gehirnleistung erfordert.

Termine: 21.-23.09.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 46  
Referent: Dr. Wolfgang Bartel

### **Aerobicformen im Breitensport (Aufbaukurs)**

Aerobic bietet eine abwechslungsreiche und vor allem motivierende Ergänzung zum herkömmlichen Üben und Trainieren. Diese Weiterbildung baut auf dem Lehrgang „Aerobic für Anfänger“ auf und zeigt verschiedene Möglichkeiten zur Kombination und Variation der einzelnen Grundschritte auf. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Choreographie und einer Einführung in Step-Aerobic.

Termin: 28.09.-30.09.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 47  
Referentin: Ulrike Reißig  
Hinweis: Dies ist ein Aufbaukurs, kein Anfängerkurs!

## **6.5 Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Profil „Stütz- und Bewegungssystem“**

---

### **Einführung in das Pilatetraining**

**Inhalte:** Vermittlung der Grundlagen zur Integration des Trainings in verschiedene Sportgruppen wie Wirbelsäulengymnastik und Seniorensportgruppen.

Termin: 18.-19.02.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig., Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 60,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 07  
Referentin: Anke Heider

## **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/innen 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 wirbelsäulenfreundlicher Bewegungen, auch für den Alltag, sowie ausgewählte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Einheit zu Dehnung und Entspannung sind Schwerpunkte des Programms.

Termin: 02.-04.03.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 10  
Referentinnen: Claudia Schneider, Susann Fritzsche

## **Funktionelles Zirkeltraining und funktionelle Gymnastik**

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 in Theorie und Praxis

Termin: 17.03.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 30,00 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: LG 15  
Referent: Frank Rauschenbach

## **Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport**

Krafttraining gilt im Vergleich zu anderen präventiven Trainingsformen im Gesundheitssport oft als weniger gesundheitsförderlich, weil es weniger Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hat und höhere Verletzungsgefahren (bei unsachgemäßer Ausführung) bestehen. In unserer Ausbildung werden sie von den Vorteilen des Krafttrainings überzeugt, denn am Ende erfordert jegliche Bewegung, jede sportliche Betätigung ein gewisses Maß an Kraftfähigkeiten – ohne sie geht gar nichts.

**Inhalte:** Krafttraining trägt zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen bei - Erzielung muskulärer Stabilität | Krafttraining ist und schafft Basis für koordinative Leistungsfähigkeit | Krafttraining hilft beim Bewahren einer guten Körperhaltung und beugt gegen z.B. Rückenbeschwerden vor | Krafttraining liefert einen wichtigen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe und Rehabilitation  
Ergänzt wird alles mit praktischen Übungen mit und ohne Geräte einschließlich eines Gerätehandlings.

Termin: 23.-25.03.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 16  
Referent: Dr. Andreas Müller

### **sowie „Funktionelles Krafttraining im Gesundheitssport“**

Termin: 01.12.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 69  
Referent: Detlef Herzfeld

### **Pilates-Basic-Trainer (in Kooperation mit dem Sächsischen Turnverband)**

Pilates ist unumstritten eines der nachhaltigsten Trends der letzten Jahre im Fitness- und Gesundheitssport. Pilates, in den 20-er Jahren des vergangenen 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. Mit dem Besuch der beiden Wochenendlehrgänge im Umfang von 30 UE incl. Lernerfolgskontrolle erwerben die Teilnehmer den Abschluss „Pilates-Basic-Trainer (STV)“. 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. Die Ausbildung befähigt die Absolventen, eigene Pilates-Übungsstunden zu konzipieren und die einzelnen Übungen zu demonstrieren.

Termin: 23.-25.03. Teil 1 „Pilates-Basic-Trainer“  
(Kooperation mit dem Sächsischen Turnverband)  
27.-29.04. Teil 2 „Pilates-Basic-Trainer“  
(Kooperation mit dem Sächsischen Turnverband)  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 17, Teil 1 und 2  
Referentin: Dagmar Stollberg

### **Pezziball als vielseitig einsetzbares Gerät**

Der Pezziball ist ein universell einsetzbares Trainingsgerät und eignet sich daher für Sportgruppen im Bereich Freizeit- und Gesundheitssport, der Therapie und des Fitnesports gleichermaßen gut. In diesem vorwiegend praktischen Seminar steht das Aufzeigen einer Vielzahl an Übungen mit dem Pezziball im Vordergrund. Es wird vermittelt, wie das Gerät optimal in der Erwärmung, dem Hauptteil aber auch im Schlussteil einer Stunde eingesetzt werden kann. Es werden vorwiegend Übungen zur Schulung der Koordination und der Kraftfähigkeit in unterschiedlichen Ausgangspositionen, unter Verwendung anderer Kleingeräte sowie als Partnerübungen vermittelt.



Termin: 31.03.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 19  
Referent: Detlef Herzfeld

### **Workouts (und 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: 14.04.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 20  
Referentin: Katharina Schütz

### **Gesundheitstraining mit Zusatzgeräten**

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 Zusatzgeräten: elastische Übungsbänder, Loops, 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: 08.-10.06.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 28  
Referent: Jan Grieshammer

### **Spielend kräftigen zu Land und im Wasser**

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sowohl im Bereich Hallensport als auch im Element Wasser sportlich aktiv sind oder sein wollen und an einem Wochenende für beide Bereiche nach Anregungen suchen! Die vielen Möglichkeiten sich im und mit dem Wasser zu beschäftigen, sich zu bewegen oder bewegen zu lassen, bilden die Grundlage im ersten Seminarteil. Dabei werden verschiedene Kleinsportgeräte zur Verfügung gestellt, mit denen Spiele gespielt und viele Varianten des Einsatzes erprobt werden können. Die vielen positiven Eigenschaften des Wassers können selbst erfahren werden, so dass die Auswahl an geeigneten Übungsformen für die Bereiche Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit besser getroffen werden kann. An Land werden wir uns unter anderem mit Kleinsportgeräten beschäftigen, die man eher weniger im Sport vermutet: Oder haben Sie schon mal mit Joghurtbechern sportliche Übungen ausprobiert? Auch in diesem zweiten Schwerpunktteil werden viele Anregungen gegeben, um für die Stundenteile: Erwärmung – Hauptteil – Entspannung „neues Futter“ zu bekommen!

Termin: 27.-29.07.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 33  
Referentin: Selina Flemming

### **Rücken-Power (flexibles Gelenk-, Wirbelsäulen- und Rückentraining)**

Regelmäßige, vielseitige, abwechslungsreiche Bewegung und gezieltes sportliches Training sind unabdingbare Grundlage und Voraussetzung für den Erhalt der Funktionalität, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates.

**Inhalte:** In diesem Wochenendseminar werden die Grundlagen der Rücken- und Haltungsschule vermittelt, vielseitige und abwechslungsreiche Trainingsformen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Besonderes Augenmerk gilt dabei den sogenannten „muskulären Dysbalancen“, wie sie entstehen und wie man sie verhindern kann. Die besonders positiven, sporttherapeutischen Auswirkungen von Training im Wasser auf den Stütz- u. Bewegungsapparat sowie das HKL-System wird mittels Aqua-Gym und Aqua-Fitness vorgestellt und kennengelernt (wetterabhängig !!!).

Termin: 17.-19.08.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 35  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Grundlagen Pilates**

Vor etwa siebzig Jahren eröffnete Joseph H. Pilates sein erstes Studio in New York, seitdem begeistert seine Trainingsmethode Menschen in der ganzen Welt. Die Pilates-Prinzipien Atmung, Kontrolle, Konzentration, Zentrierung und Präzision werden anhand der einzelnen Grundübungen ausführlich gezeigt. Diese ganzheitliche Trainingsform regt eine bewusste Atmung an und steigert durch Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur sowie durch Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken das Leistungspotential des gesamten Körpers.

Termin: 14.-16.09.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 40  
Referentin: Susann Fritzsche

### **Rücken-Triathlon (Stabilisation-Koordination-Entspannung)**

Die Schulung von Tiefensensibilität, Koordination und Körperwahrnehmung ist in ihrem „Dreiklang“ Kernpunkt und zentrales Anliegen der sogenannten „neuen“ Rückenschule. Dabei werden die neuromuskulären Voraussetzungen für eine Verbesserung der Gesamtmotorik und Bewegungssteuerung geschaffen, so das Schmerzen gelindert, Verletzungsrisiko gemindert und Wiederherstellungsprozesse (Reha) beschleunigt werden.

**Inhalt:** Das Training der differenzierten Autostabilisation (Propriozeption), vielfältige Methoden zur Entwicklung und Vervollkommnung von koordinativen Fähigkeiten/Fertigkeiten sowie die Verwendung von alternativen Übungsformen (Tai Chi-Qigong) und ausgewählte Dehnungsmethoden zur Spannungsregulation (spr.: Entspannungsfähigkeit) sind die Schwerpunkte dieser eintägigen Weiterbildung.

Termin: 15.09.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 30,00 € (inkl. Mittagessen)  
Lehrgangsnr.: LG 42  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Differenziertes Krafttraining im Gesundheitssport**

**Inhalt:** Muskeln und ihre variable Beanspruchung im Krafttraining | Differenzierte Betrachtung von Krafttrainingsübungen | Übungsanalysen unter biomechanischer, funktioneller und physiologischer Sicht | Besprechung von Übungsvariation und ihre Wirkungen | Gesundheitliche Aspekte bei der Ausübung von Kraftübungen | Krafttraining trägt zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen bei der Erzielung muskulärer Stabilität | Krafttraining ist und schafft Basis für koordinative Leistungsfähigkeit | Krafttraining hilft beim Bewahren einer guten Körperhaltung und beugt gegen z. B. Rückenbeschwerden vor | Krafttraining liefert einen wichtigen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe und Rehabilitation

Termin: 21.-23.09.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 44  
Referent: Dr. Andreas Müller

### **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: 29.09.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 48  
Referentin: Anke Heider

### **Ganzheitliches Beckenbodentraining**

Übungsleiter sollen in diesem Workshop lernen, wie man das „Tabu-Thema Beckenboden“ in verschiedene Gymnastikgruppen als festen Stundeninhalt integriert.

**Inhalt:** Aufbau und Funktion der Beckenbodenmuskulatur | Zusammenhang Rücken/Körperhaltung und Beckenboden | Kenntnisse zur Beckenbodenschwäche | Übungen zur Ansteuerung und Wahrnehmung des Beckenbodens und dessen Vermittlung | Kräftigungsübungen des Beckenbodens in allen Ausgangspositionen mit und ohne Gerät | Entlastungsübungen für den Beckenbereich | Stundenbeispiel Beckenbodengymnastik | Beckenbodenschonendes Verhalten

Termin: 06.10  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 51  
Referentin: Anke Heider

### **Klassisches Pilates**

Im Grundlagenkurs „Klassisches Pilates“ lernen Sie zahlreiche klassische Pilatesgrundlagen, die für Sie als Übungsleiter wichtig sind, kennen.

**Inhalte:** Die Geschichte von Joseph H. Pilates | Pilatesvorübungen, sogenannte Fundamentals des klassischen Pilates | Die Bedeutung des Powerhouses und dessen Bedeutung für die einzelnen klassischen Pilatesübungen | Die Einführung in die Trainingsmethodik des klassischen Mattenpilates. Sie benötigen keine Vorbildung.

Termin: 12.-14.10.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 53  
Referentin: Adina Gründling

### **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.

Termin: 20.10  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 56  
Referentinnen: Doris Mlynarczyk, Anke Heider

### **Alles schwingt (Flexi-Bar/XCo)**

Im lebenden Körper vibrieren die Muskelfasern ständig mit unterschiedlicher Frequenz. Die Muskeln unseres Körpers werden vorrangig dann entwickelt, wenn sie während ihrer Tätigkeit am meisten vibrieren. Ein Training mit dem Flexi-Bar und dem XCo erzielt genau diese Ergebnisse. In Ihrer doch einfachen Erscheinung sind sie überaus effektiv. Zum Einen wird die Tiefenmuskulatur in unserem Körper gekräftigt, die sehr schwer zu erreichen ist. Zum Anderen werden zahlreiche Komponenten verbessert, die es dem Menschen ermöglichen, gesünder und fitter durchs Leben zu gehen. Dazu zählen unter anderem Gleichgewicht, Koordination, Stabilität, aber auch die Festigung und Verbesserung des Bindegewebes.

Termin: 09.-11.11.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 60  
Referentin: Sabrina Toennies

### **Rückentraining im Gesundheitssport**

In diesem Lehrgang werden theoretische und trainingsmethodische Aspekte aus gesundheitssportlicher Sicht zum Thema „Muskelaufbau/Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule“ vermittelt.

**Inhalt:** wirbelsäulengerechte Erwärmung und Belastungseinstimmung durch rücker-gerechte Spielformen | rücker-gerechtes Verhalten, Stabilisations- und Propriozeptionstraining, Beckenbodentraining | funktionelles Aufbautraining der die Wirbelsäule und die Hauptgelenke stabilisierenden Muskulatur | Körperwahrnehmung und Entspannung

Termin: 16.-18.11.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 61  
Referent: Dr. Wolfgang Bartel

### **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 For-

men...) kennen. Vermittelt werden theoretische Grundlagen zur Koordination/Propriozeption, Trainingsmethodik und allgemeine didaktische Kenntnisse.

Termin: 24.11.  
Ort: Betriebssportverein AOK Leipzig, Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig,  
Tel.: 0341/4926000  
Gebühr: 30,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 65  
Referentin: Anke Heider

### **Funktionsgymnastik kompakt**

Dieser Lehrgang vermittelt und vertieft trainingsmethodisches und sportwissenschaftliches Basiswissen sowie praktisch-methodisches Können im Umgang mit Mitteln und Methoden der funktionellen Gymnastik im Übungsalltag.

**Inhalte:** Hauptaufgaben, Struktur und Inhalte der funktionellen Gymnastik anhand von praktischen Übungs- und Programmbeispielen (Konditionelle Fähigkeiten- Koordination-Regeneration-Dehnung), praxisbezogene anatomische, physiologische und didaktisch-methodische Grundlagen.

Termin: 30.11.-02.12  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 67  
Referent: Frank Rauschenbach

## **6.6 Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Profil „Stressbewältigung/Entspannung“**

---

### **Tai Chi Chuàn (Grundstufe und zwei Aufbaustufen)**

Tai Chi Chuàn ist ein altes Kampfkunstsystem Chinas. Abgeleitet von der Selbstverteidigungsform des Kung Fu, machte diese sportliche Bewegung im letzten Jahrhundert große Veränderungen in Bezug auf Art und Weise seiner Ausführungen durch. Heilgymnastische Aspekte, die den Körper und den Geist im Sinne von Meditation ansprechen, sind heute dominant. Bezogen auf den gymnastischen Wert sind körpergerechte Ausrichtung der Wirbelsäule und Tai-Chi-typischen Atemmethoden zu erwähnen. Schwerpunkt der weiterführenden Ausbildung im Bereich des Tai Chi Chuàn sind die meditativen und heilgymnastischen Aspekte. Sie werden neue Übungen erlernen, die sie in der Welt der gesundheitsorientierten Anwendung dieser Sportart weiter voran kommen lassen.

Termine: 20.-22.01. – Grundstufe  
01.-03.06. – 1. Aufbaustufe  
14.-16.12. – 2. Aufbaustufe  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 03, Teil 1-3  
Referent: Ulf Angerer  
Hinweis: Es wird empfohlen, alle drei Lehrgangsteile durchgängig zu besuchen.

## Yoga für Anfänger

In der heutigen Zeit reicht es nicht mehr aus, in den Übungsstunden nur den Körper zu kräftigen, sondern es wird immer notwendiger, auch etwas für den Geist und die Seele zu tun. Mit integrierten Yogaübungen folgt man dem modernen Trend. Im Vordergrund steht das gemeinsame Üben.

**Inhalte:** Aufbau einer Übungsstunde mit integriertem Yoga | Erläuterungen zum Aufbau der Übungen zur Körperhaltung (Asanas), der Atemübungen (Pranayama) und der Meditationstechniken | Vielseitige praktische Übungen zum eigenen Erleben und Nachmachen werden angeboten

Termin: 16.-18.03.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 13  
Referentin: Ursula Bahr

## Tai Chi/Qigong (Basisformen)

Die langsamen, fließenden Bewegungen des Tai Chi kräftigen Muskulatur und Gelenke auf sanfte Art und Weise. Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Körpergefühl werden geschult. Das spirituell-meditative Üben der Qigong-Formen beeinflusst die Tiefenatmung positiv und fördert insbesondere die Entspannungsfähigkeit.

**Inhalte:** In diesem Kurs werden praktische und theoretische Grundkenntnisse für „Anfänger“ bzw. interessierte Einsteiger und die Befähigung vermittelt, einfache Tai Chi und Qigong-Formen, alternativ zu den „gängigen“ Entspannungsverfahren, im Übungsalltag des Breiten- und Gesundheitssports sinnvoll zu integrieren.

Termine: 06.-08.07.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 31  
Referent: Frank Rauschenbach

## Yoga für Fortgeschrittene

„Gleichgewicht, Balance und Harmonie in jeder Situation, möge sie günstig oder ungünstig sein, dies ist als Yoga bekannt.“ (Bhagavad Gita). Sie haben den Einstieg ins Yoga gefunden. Dieser Lehrgang bietet Ihnen neue Variationen und Übungen. Sie vervollkommen Ihr Übungsangebot. Yoga macht fit und unterstützt heilende Behandlungen. Der Kurs ist geeignet für bereits Yogapraktizierende, die ihre Kenntnisse zum Aufbau ausgewählter Asanas vertiefen wollen. Mit einem großen Fundus an Übungen zeigt dieser Kurs Möglichkeiten, Yoga als eigenständigen Kurs oder Elemente daraus in anderen Gruppenkursen anzubieten.

**Inhalte:** Methodischer Aufbau einzelner Übungen und Übungsstunden Yoga in Verbindung mit Stretching, Muskel- und Atemtraining | Übungen zur Reduzierung von Rückenschmerzen, Muskelverkürzungen, Müdigkeit und Unkonzentriertheit

Termin: 27.-29.07.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Lehrgangsnr.: LG 32  
Referentin: Ursula Bahr

### **Hui Chung Gong**

Wenn Sie auch gern erfahren möchten, wie es sich anfühlt, die 16 Ganzkörper-Übungen der daoistischen Mönche auszuführen, um Körper, Geist und Seele gesund und vital zu halten und den 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 Chuan, 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.

Termin: 10.-12.08.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 34  
Referent: Elke Sauer Milch

### **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach JACOBSON**

Die PMR nach Jacobson wird in Lang- und Kompaktform ausführlich vorgestellt, durchgeführt und erlernt. Dabei wird das übergeordnete Thema Stressbewältigungsstrategien und Entspannung anhand weiterer körpernaher, konzentrativer und psycho-regulativer Entspannungsverfahren und Übungsformen theoretisch und praktisch weiterbearbeitet.

Termin: 26.-28.10.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 57  
Referent: Frank Rauschenbach

### **Tai Chi-Qigong - alternativ entspannen**

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi dehnen und kräftigen auf sanfte Art und Weise die Muskulatur. Die konzentrativ, meditativen Qigong-Atem und Bewegungsübungen beseitigen bio-psychische (energetische) Blockaden. So werden inner- und äußerlich wirkende Kräfte ausgeglichen, harmonisiert und in Balance gebracht. Mehr Ausgeglichenheit, erhöhte psycho-physische Belastbarkeit und verbesserte Regenerationsfähigkeit sind das Ergebnis regelmäßigen Praktizierens. In dieser Fortbildung werden schwerpunktmäßig und in kompakter Form praktikable und praxiserprobte Übungsformen vermittelt, die den Alltag in den Übungs- und Trainingsgruppen in punkto Entspannungstraining / Regeneration sinnvoll und abwechslungsreich ergänzen.



Termin: 02.-04.11.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 58  
Referent: Frank Rauschenbach

## 7. Sportartübergreifende Ausbildung

---

### 7.1 Vereinsmanager C

---

Die Vereinsmanagerausbildung bis zur Lizenzerlangung muss in einem Zeitraum von zwei Jahren abgeschlossen sein. Sie kann natürlich auch im Zeitraum eines Jahres abgeschlossen werden.

Den Abschluss der Vereinsmanagerausbildung bildet eine Lernerfolgskontrolle. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer die Vereinsmanager C-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes.

#### Inhalte:

- ▶ Teil 1: Struktur und Aufgaben des organisierten Sports, Struktur des Sports, Sportjugend, Förderung Sportjugendarbeit, Grundlagen des Führungstrainings
- ▶ Teil 2: Ehrenamt im Sport, Aufgabenbereiche des Sports in Sachsen, Sportförderung/Antragswesen, Grundlagen des Arbeitsrechts
- ▶ Teil 3: Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
- ▶ Teil 4: Grundlagen im Finanz- und Steuerrecht, Spenden, Sponsoring
- ▶ Teil 5: Sport- und Vereinsrecht, Versicherung im Sport, Haftungs- und Aufsichtspflicht, Satzungsfragen
- ▶ Teil 6: Veranstaltungsmanagement, Lernerfolgskontrolle

Termine:	1. Lehrgang:	13.-15.01. Teil 1	17.-19.02. Teil 2
		16.-18.03. Teil 3	13.-15.04. Teil 4
		11.-13.05. Teil 5	01.-03.06. Teil 6
	2. Lehrgang:	06.-08.07. Teil 1	10.-12.08. Teil 2
		07.-09.09. Teil 3	05.-07.10. Teil 4
		09.-11.11. Teil 5	14.-16.12. Teil 6
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau		
Gebühr:	70,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)		
Lehrgangsnr.:	LG 02 (Lehrgang 1) bzw. LG 30 (Lehrgang 2)		
Referent:	Lehrgangsteam		

### 7.2 Vereinsmanager B

---

#### 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)?

Termin: 24.-26.02. (Lehrgang 1) oder 30.11.-02.12. (Lehrgang 2)  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 08 (Lehrgang 1) und LG 68 (Lehrgang 2)  
Referenten: Hagen und Dietmar Görsch

### **Marketing im modernen Sportverein**

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

**Inhalte:** Erarbeitung eines individuellen Marketing-Konzepts für den Verein/Verband  
| Die vier Bereiche des Marketingkonzepts | Auswertung der Marketingpläne und Praxistipps

Termin: 20.-22.04.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 21  
Referent: Alexander Hodeck

### **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.

**Inhalte:** die Gemeinnützigkeit im Verein und ihre Vorteile, Haushaltsplanung und -controlling, Einnahme-Ausgabepfung (Soll/IST), Zuordnung von Einnahmen in die entsprechenden Tätigkeitsfelder des SV, Berechnung der einzelnen Steuern mit vielen praktischen Fallbeispielen

Termin: 14.-16.09.  
Ort: Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 41  
Referent: Andreas Pusch

### **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?

**Inhalte:** 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

Termin: 05.-07.10.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 50  
Referent: Alexander Packheiser

### **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, um so 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: 16.-18.11.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 62  
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. Als weitere Inhalte werden vermittelt: Auftreten und Verhalten als Führungskraft (Führungstechnik, Gesprächsführung) | Kooperation und Teamarbeit | Selbstmanagement und Veränderungsprozesse | psychologische Aspekte im Umgang mit Mitarbeitern | permanenter Stress – Was tun?

Termin: 30.11.-02.12.  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 66  
Referent: Prof. Dr. Hans Schellenberger und Hans-Helmut Krause

### **7.3 Bayrisch-Sächsischer Sportmanager (ehem. Vereinsmanager A) in Kooperation mit dem Bayerischen Landes-Sportverband bzw. mit weiteren Landessportbünden im DOSB**

---

#### **Teilnehmer/Zielsetzung:**

Der Bayerische Landes-Sportverband und der Landessportbund Sachsen führen traditionell im Wechsel die Ausbildung zum gemeinsamen Sportmanager durch. Diese Ausbildung basiert auf der ehemaligen Ausbildung zum Vereinsmanager A (3. Lizenzstufe) und ist in beiden Ländern als förderfähig anerkannt. Bei entsprechender Nachfrage wird diese Lizenzstufe auch zusammen mit anderen Landessportbünden durchgeführt. Diese Lizenz der höchsten Stufe (= 3. Lizenzstufe) vermittelt als alle Themenbereiche zusammenfassendes Seminar den Anspruch an den Einzelnen, dass er sowohl alleine als auch im Team in jeder Funktion/ jedem Projekt, ganzheitlich und vernetzt denkend und handelnd, jetzige und künftige Herausforderungen im Sport meistert.

#### **Voraussetzung**

- Abschluss als Vereinsmanager B (2. Lizenzstufe)
- Anfertigung einer Hausarbeit (Themen werden vorher bekannt gegeben)

Referenten: LSB, BLSV  
Termin: N.N.  
Ort: Bayern  
Gebühr: N.N.  
Lehrgangsnr.: 70

### **7.4 Ausbilderzertifikat des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)**

---

#### **Ausbildung für Lehrkräfte - Abschluss Ausbilderzertifikat 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.

#### **„Train the Trainer“ Modul 1: Erfolgreich kommunizieren und Wirkungen erzielen**

Erfolgreiches Kommunizieren ist für Ausbilder eine ausgesprochen wichtige Kompetenz. Im Lehrgang wird auf Erfolgsfaktoren einer guten Kommunikation, Vermeidung von typischen Kommunikationsfehlern, Methoden der Gesprächsführung und Bewältigung schwieriger Situationen und Konflikte eingegangen.

Theorie und praktisches Tun, das objektive Selbstbeobachtung und Feedback einschließt, werden integriert. Besonderer Wert wird auf die Erfahrungen der Teilnehmenden aus ihrer eigenen Lehrpraxis gelegt.

Inhalte: Stärkung der kommunikativen Kompetenzen, Gesprächsverhalten reflektieren und optimieren  
Zielgruppe: Referenten, Ausbilder, Lektoren

Termin: 01.-02.09.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 50,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 37  
Referentin: Dr. Marion Lehnert

### **„Train the Trainer“ Modul 2: Teilnehmende als aktive Gestalter des Lehr- und Lernprozesses**

Teilnehmende, die aktiv ihren Lernprozess selbst mit gestalten 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.

Inhalte: Moderne Methoden der Erwachsenenbildung  
Zielgruppe: Referenten, Ausbilder, Lektoren  
Termin: 29.-30.09.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 50,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 37  
Referentin: Dr. Marion Lehnert

## **7.5 Weiterbildung „Sport akut - Notfallqualifizierung im Sport“**

---

Verletzungen im Mannschafts-, Einzel- oder Leistungssport bleiben meist nicht aus. Damit der Sportler allerdings schnell wieder fit wird oder zumindest ohne Verschlechterung seiner Verletzung den Wettkampf beenden kann, bedarf es umfangreicherer Kenntnisse als nur die der Ersten Hilfe. SportAkut vermittelt aus der Sicht von Physiotherapeuten und Rettungsdienstlern spezielle Maßnahmen der Notfallversorgung. Neben kleinen Massagen und dem Anlegen von Tapeverbänden werden diverse Schienungsstrategien erlernt und geübt. Aber auch für plötzliche Herzprobleme und deren Versorgung erfolgt eine Qualifikation.

Termin: 17.-19.02. (Lehrgang 1) oder 23.-25.11. (Lehrgang 2)  
Ort: Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Gebühr: 80,00 € pro Wochenende (inkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Lehrgangsnr.: LG 06 (Lehrgang 1) oder LG 64 (Lehrgang 2)  
Referent: Johanniter-Akademie

## **7.6 Tagung der Sächsischen Sportfrauen**

---

Termin: 21.-22.09.  
Ort: Sportpension Dresden, Marienallee 14b, 01099 Dresden  
Gebühr: 20,00 €  
Lehrgangsnr.: LG 45

## 7.7 Sport interkulturell

---

**Inhalte:** Kulturbegriff; Wie bereite ich mich auf „Fremdes“ vor?; Konflikte im Alltag interkulturell bedingt/Konfliktmanagement; integrative Arbeit im Sportverein; Sensibilisierung der Übungsleiter/innen für kulturell bedingte Differenz; Erweiterung der interkulturellen Handlungskompetenz der Übungsleiter/innen im Umgang mit Differenz; Transfer des Interkulturellen Lernens in den Verein

Termin:	12.-14.10.
Ort:	Sportschule Werdau, An der Sportschule 1, 08412 Werdau
Gebühr:	keine
Lehrgangsnr.:	LG 54
Referenten:	Programm Integration durch Sport

## 7.8 Workshop Vereinsgeschichte

---

**Inhalte:** Das Sächsische Staatsministerium für Kultus und Sport und der Landessportbund Sachsen veranstalten 2012 gemeinsam wieder einen Workshop für Sportvereine und -verbände im Freistaat Sachsen, die in den nächsten Jahren ein Jubiläum feiern und eine Festschrift veröffentlichen oder ein Archiv aufbauen wollen. Fachleute für Sportgeschichte, Öffentlichkeitsarbeit und Archive geben Auskunft, welche Quellen es für die Vereinsforschung gibt, wie diese erschlossen werden können und wie man mit ihnen arbeitet. Sie geben Tipps und Hinweise zum Aufbau und zur Betreuung eines Vereinsarchivs, zur Erstellung eines Manuskripts und zum Druck einer Festschrift. Die Teilnehmer haben auch die Möglichkeit, am Beispiel eigener Projekte Probleme und Fragen zu diskutieren.

Termin:	05.05.
Ort:	Fußballschule Leipzig, Abtnaundorfer Str. 47, 04347 Leipzig
Gebühr:	20,00 €
Lehrgangsnr.:	LG 24
Referenten:	Referententeam

## 7.9 Die 6. Sportjugendakademie der Sportjugend Sachsen

---

### Worum geht ´s?

Auf dem Programm stehen diesmal über 50 verschiedene Workshops wie „Artistik und Akrobatik spielerisch“, „Danceaerobic“, „Yoga für Kids“, „Teamtraining“, „Spielerisch fit – Ein Bewegungsprogramm für 6- bis 9-Jährige“, „Breakdance für Kids“, „Line Dance für Kids“, „Kampfsport spielerisch“ und vieles vieles mehr. Die Workshops und Arbeitskreise sind eingebettet in ein attraktives Rahmenprogramm („Come-Together-Party“ am Freitagabend und gemeinsame Abendveranstaltung am Samstagabend). Diesmal wird es auch wieder sogenannte lange (4 Lerneinheiten) Workshops zum intensiveren Reinschnuppern und kurze Workshops (2 Lerneinheiten) geben.

### Wann, wo und für wen?

Die Sportjugendakademie findet vom 28.-30. September 2012 im Sportpark Rabenberg statt.

Sie richtet sich an alle Sportbegeisterten und alle, die in ihrer ehren- und hauptamtlichen Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen arbeiten: Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, soziale Fachkräfte etc.

**Was kostet es?**

80,00 Euro (bei Anmeldung bis 30.04.2012, ab 01.05.2012 90,00 Euro) - im Teilnehmerbeitrag sind Vollpension, Übernachtung, Kursgebühren, Rahmenprogramm und ausführliche Teilnehmerunterlagen enthalten. Die Anmeldung wird voraussichtlich ab Anfang 2012 über die Homepage des Landessportbundes Sachsen online möglich sein.

**Lizenzverlängerung**

Die 6. Sportjugendakademie ist zur Lizenzverlängerung (15 LE) der Jugendleiterlizenz, Übungsleiter-C-Lizenz, Übungsleiter-B Lizenz mit Profil Kinder/Jugendliche und zur Übungsleiter-B- Ausbildung mit Profil Kinder/Jugendliche anerkannt.

Hinweis: Bitte benutzen Sie nach Möglichkeit die Online-Anmeldung im Internet unter [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de) in der Rubrik „Bildung“.

## Anmeldeformular

Anmeldung zu einer Ausbildungs-, Fortbildungs-,  
Weiterbildungsveranstaltung BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!



Veranstaltungsbezeichnung: .....

Lehrgangsnr. LSB/SJS: .....

Veranstaltungsdatum: .....

Veranstaltungsort: .....

Name, Vorname: .....

Anschrift: .....

Geburtsdatum: .....

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

Email: .....

Vereinsmitglied: ja  nein

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 | Goyastraße 2d |  
04105 Leipzig oder online unter [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)