



# AKTIV ÄLTER WERDEN

AUS- UND FORTBILDUNGSREIHE 2021/2022  
ÜL-LIZENZ C „SPORT MIT ÄLTEREN“



## INHALT

Vorwort .....	5
Wissenswertes zur Ausbildung .....	6
Fragen und Antworten .....	8
Symbolerklärung .....	10
Grundlehrgang, Aufbaumodul und Abschlusslehrgang .....	12
Die Modullehrgänge der Fachverbände .....	14
„Wiedereinsteiger*innen“ und „Umsteiger*innen“ .....	50
Geschäftsstellen und Kontakt .....	56
Bildungsorte/-einrichtungen .....	58
Anmeldeformular .....	59

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Württembergischer Landessportbund e.V.  
 Fritz-Walter-Weg 19  
 70372 Stuttgart  
 www.wlsb.de

**Druckabwicklung:** WLSB-Service-GmbH

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

**Layout & Gestaltung:** BRAINWARP Werbeagentur, [www.brainwarp.de](http://www.brainwarp.de)

**Fotos:** Titel: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann; S.18: flairimages/Adobe Stock; S.24: Bela Hoche/123RF.com; S.28: Jacek Chabraszewski/123RF.com; S.33: believeinme33/123RF.com; S.37: goodluz/123RF.com; S.48: Jozef Polc/123RF.com

## ÜBERSICHT DER ANGEBOTE NACH AUSBILDUNGSPARTNERN

■ Württembergischer Landessportbund	
Grundlehrgang, Aufbaumodul & Abschlusslehrgang:	S. 12, 13
Module:	S. 23, 24, 25, 36, 51
■ Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg	S. 38
■ Baden-Württembergischer Gewichtheberverband	S. 15
■ Schwäbischer Skiverband	S. 26-29
■ Schwäbischer Turnerbund	S. 16, 17, 52
■ Schwimmverband Württemberg	S. 46, 47
■ Tanzsportverband Baden-Württemberg	S. 18, 19
■ Württembergischer Fußballverband	S. 39-41
■ Württembergischer Judoverband	S. 20
■ Württembergischer Leichtathletikverband	S. 30-33
■ Württembergischer Radsportverband	S. 34, 35
■ Württembergischer Tennis-Bund	S. 42-44
■ Tischtennisverband Baden-Württemberg	S. 45
■ Deutsches Rotes Kreuz – Landesverband Baden-Württemberg	S. 21, 22
■ Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen	S. 49

## AUSBILDUNG „AKTIV ÄLTER WERDEN“

### **Menschen für den Sport gewinnen – Re-start in die neue Ausbildungsreihe**

Noch heftiger als zu Pandemie-Beginn wurde der organisierte Sport im Jahr 2021 durch Corona getroffen. Für viele Monate war kein Training möglich, waren persönliche Treffen nur in kleinstem Kreis erlaubt. Trotz vieler guter digitaler Sport- und Bewegungsangebote von Vereinen hat sich schmerzhaft gezeigt, was fehlt: das gemeinsame Sporttreiben.

Inzwischen scheint die Pandemie auf dem Rückzug zu sein und die staatlichen Regelungen erlauben es vielen Menschen wieder, ohne allzu große Einschränkungen Sport zu treiben und sich in größerer Zahl zu treffen. Für die Vereine ist es nun wichtig, im Rahmen der Möglichkeiten den Übungsbetrieb wiederhochzufahren. Denn nach wie vor gilt ja: Sport, im richtigen Maße, fördert die Gesundheit und wirkt sich trotz Abstand positiv auf das soziale Wohlbefinden aus.

Was ebenfalls weiterhin gilt: Die Gruppe der „Älteren“ im Land wird immer größer und fühlt sich immer jünger. Der Wunsch nach einem aktiven Alltag auch in der dritten Lebensphase gewinnt zunehmend an Bedeutung, denn im Rentenalter öffnen sich vielen Menschen neue Freiräume.

Um die Vereine bei der Entwicklung vielfältiger Sportangebote zu unterstützen, bietet der WLSB gemeinsam mit einer Reihe von Sportfachverbänden die Ausbildung „aktiv älter werden“ an. Dank dieser Kooperationen können angehende Übungsleitende aus einer Vielzahl von Sportarten wählen und damit individuelle Schwerpunkte setzen.

Die Ausbildung beinhaltet Kurse für die „Fitten“, die moderat „Aktiven“ bis hin zu Menschen mit leichten Einschränkungen – von Schwimmen über Tischtennis bis Gymnastik. Aktiv älter werden ist also weiterhin bunt, zeitgemäß, vielfältig und gesellig. Vor allem aber steht sie auch für Qualität. Denn die Ausbildung schließt mit der Lizenz Übungsleiter C „Sport mit Älteren“ ab.

Sportvereine sind also gute Partner der älteren Generation. Haben Sie Lust das Angebot in Ihrem Verein mitzugestalten? Dann werden Sie doch selbst Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ und starten Sie noch dieses Jahr in die Ausbildung. Die „Älteren“ in Ihrem Verein werden es Ihnen sicherlich danken!

### WISSENSWERTES ZUR AUSBILDUNG

Für die Teilnahme an der Ausbildung „aktiv älter werden“ gibt es keine fachlichen Voraussetzungen. Erforderlich ist lediglich das Interesse und die Freude daran, Sportangebote für Ältere zu leiten sowie die Vollendung des 16. Lebensjahres. Sollten in Einzelfällen doch Vorkenntnisse notwendig sein, entnehmen Sie diese der jeweiligen Angebotsbeschreibung unter der Rubrik „Hinweise“.

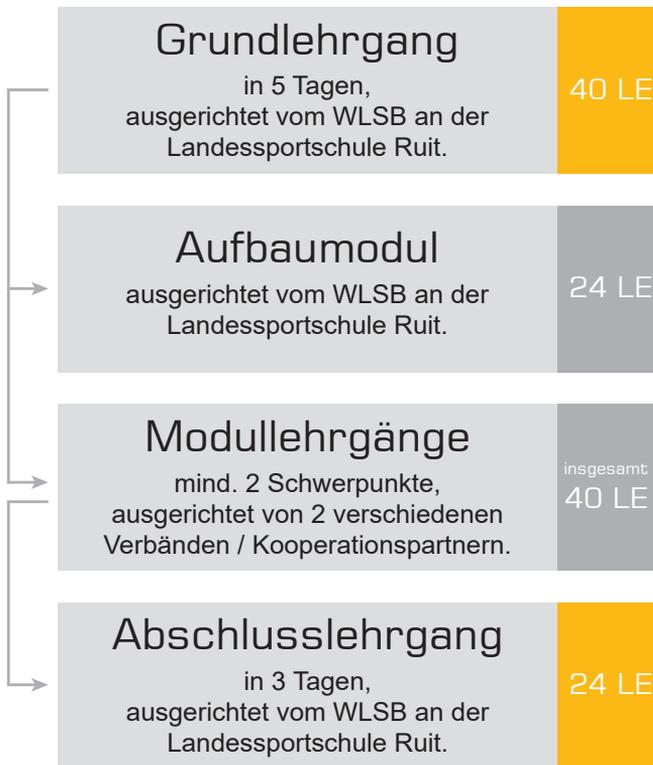
Die Teilnahmegebühren entnehmen Sie den jeweiligen Ausschreibungen. Für Nichtvereinsmitglieder und Nichtmitglieder des DRK Landesverband BaWü gelten gesonderte Teilnahmegebühren. Diese können beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Bei der Übungsleiterausbildung „aktiv älter werden“ lernen die Teilnehmenden, Angebote für Ältere genau zu konzipieren, insbesondere dadurch, dass sie auch sportartspezifische und themenspezifische Schwerpunkte wählen können. Interessierte wählen jährlich zwischen zwei Einstiegsterminen in die Ausbildungsreihe. Diese beginnt jeweils mit einem Grundlehrgang und kann im darauffolgenden Jahr mit dem Abschlusslehrgang abgeschlossen werden. Im Anschluss an den Grundlehrgang werden ein Aufbaumodul (Pflicht), sowie zwei Wahlmodulelehrgänge besucht. Am Ende einer erfolgreich absolvierten Ausbildungsreihe erhalten die Teilnehmenden die Übungsleiter\*innen-Lizenz C „Sport mit Älteren“.

#### **Lehrgangsinhalte**

Im Grundlehrgang werden wichtige Aspekte für den Sport mit Älteren vermittelt, so etwa die Theorie-Aspekte Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen und Trainingsmethoden. Im praktischen Teil werden allgemeine Themen aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwärmen, Gymnastik oder Koordinationstraining. Im anschließenden Aufbaumodul, werden diese Aspekte vertieft und um weitere ergänzt.

Aus den Modulehrgängen (ab S. 15) wählen die Teilnehmenden zwei Module von zwei verschiedenen Verbänden bzw. Kooperationspartnern. Hier wird Wissenswertes über Training, Methodik, Belastbarkeit sowie besondere Bedürfnisse und Anforderungen der älteren Menschen in der jeweiligen Sportart vermittelt. Wichtig dabei ist, bereits die eigene zukünftige Zielgruppe vor Augen zu haben. Hier finden Sie zusätzliche Hinweise zur Modulwahl. Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen aus Trainingslehre, Methodik und Pädagogik aufgegriffen. Auch werden Inhalte aus den Modulehrgängen durch einen



Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden vorgestellt. Für den Erhalt der Lizenz ÜL C „Sport mit Älteren“, halten die Teilnehmenden einen Kurzvortrag, sowie eine Übungsstunde als Lehrprobe ab.

## Anmeldung und Nachweise

Die Anmeldungen zum Grund- und Abschlusslehrgang erfolgen über den WLSB. Anmeldungen zu den Modullehrgängen gehen an die anbietenden Verbände. Für die Zulassung zum Abschlusslehrgang müssen dem WLSB die Nachweise über den Besuch der Modullehrgänge sowie über einen neun Stunden umfassenden Erste-Hilfe-Kurs vorgelegt werden, der nicht älter als zwei Jahre ist.

Zu Beginn des Grundkurses erhalten Sie einen Rückmeldebogen, den Sie während der gesamten Ausbildung bei sich behalten und begleitend ausfüllen, das heißt zu Grundlehrgang, den Modullehrgängen und Prüfungslehrgang. Am Ende des Prüfungslehrgangs ist dieser Fragebogen bei der Lehrgangsleitung abzugeben.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### ■ **Wie und bei wem kann ich mich anmelden?**

Bitte melden Sie sich möglichst online oder, wenn nicht anders möglich, schriftlich mit der am Ende der Broschüre beigefügten Anmeldekarte direkt beim WLSB oder den zuständigen Fachverbänden bzw. anderen Kooperationspartnern (siehe Einzelbeschreibungen der Lehrgänge) an. Ein ausführliches Einladungsschreiben mit den notwendigen Informationen erhalten Sie etwa zwei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung. Die jeweiligen Internetadressen entnehmen Sie den Ausschreibungen.

### ■ **Welche Voraussetzungen muss ich für die Ausbildung mitbringen?**

Es gelten keine besonderen Voraussetzungen bis auf die Vollendung des 16. Lebensjahres sowie Interesse und Freude daran, Sportangebote für Ältere zu leiten.

### ■ **Wie lange ist meine Lizenz gültig?**

Die Lizenz ist vier Jahre gültig und muss dann verlängert werden.

### ■ **Kann ich die Ausbildungsreihe auch mit einem Modullehrgang beginnen?**

Unter bestimmten Umständen ist auch ein Quereinstieg möglich. Wenn Sie zum Beispiel durch einen Modullehrgang erst auf die Ausbildung gestoßen sind. Dieser kann Ihnen im Rahmen der Ausbildungsreihe anerkannt werden. Allerdings sollten Sie dann unbedingt am nächsten Grundlehrgang teilnehmen, um alle für die Lizenz notwendigen Inhalte zu absolvieren.

### ■ **Wie kann ich meine Lizenz verlängern und wie lange ist diese dann gültig?**

Um Ihre Lizenz zu verlängern, benötigen Sie 15 Lerneinheiten. Diese erwerben Sie durch die Teilnahme an Fortbildungskursen des WLSB oder der am Ausbildungskonzept beteiligten Partnern. Wenn Sie die 15 Lerneinheiten absolviert haben, können Sie die Gültigkeit Ihrer Lizenz wiederum um vier Jahre verlängern lassen.

### ■ **Welche Möglichkeiten der Fortbildung habe ich?**

Die im Folgenden beschriebenen Modullehrgänge können auch als fachver-

bandsinterne Fortbildungsmöglichkeit gesehen werden. So kann man sein spezifisches Wissen und Können immer weiter verbessern. Die Modullehrgänge können ebenfalls zur Lizenzverlängerung genutzt werden.

Dies muss jedoch mit dem für die Lizenzverlängerung zuständigen Verband im Vorfeld abgestimmt sein. Beispiel: Für die Verlängerung einer STB-Lizenz wird ein Modullehrgang des WFV besucht.

Wichtig: Bereits vor der Teilnahme am Modullehrgang des WFV sollte mit dem STB geklärt werden, ob dadurch die Lizenz verlängert werden kann.

### ■ **Wo finde ich Informationen zu den Fortbildungen?**

Ausführliche Informationen zu weiteren Fortbildungen finden Sie sowohl im Bildungsprogramm des WLSB als auch auf der Internetseite [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de) bzw. in den Lehrgangsprogrammen der Fachverbände und auf deren Internetseiten.

### ■ **Fällt die Ausbildung unter das Bildungszeitgesetz?**

Der WLSB ist anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes. Seit Inkrafttreten dieses Gesetzes, gibt es für Arbeitnehmer\*innen in Baden-Württemberg die Möglichkeit, sich bis zu fünf Tage im Jahr für Aus- und Weiterbildungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten freistellen zu lassen. Damit fallen alle Bausteine darunter, die den allgemeinen Anforderungen entsprechen (dies betrifft Module und Seminare, die täglich durchschnittlich mind. 8 LE umfassen und vom ausrichtenden (Fach-)Verband als bildungszeitfähig ausgewiesen werden).

### **Hinweis:**

Seit 1. Januar 2012 müssen alle Übungsleiter\*innen verpflichtend einen Ehrenkodex unterschreiben, um die DOSB-Lizenz zu erhalten. Dieser bezieht sich auf den Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie deren Umfeld.

## AUSWAHL DER MODULE – SYMBOLERLÄUTERUNGEN

Zur näheren Spezifizierung und Einordnung der Seminarinhalte befindet sich jeweils über der Beschreibung der Module folgender Infokasten.



Der Kasten zeigt zur schnellen Orientierung zwei Bereiche an

1. Inhaltliche Gestaltung des Moduls
2. Zuordnung der Zielgruppe von Kursteilnehmenden auf Basis der körperlichen Aktivität

### Zu 1: Welche inhaltlichen Schwerpunkte sind im Modul gesetzt?

Der erste Bereich zeigt an, wie die Inhalte des Moduls gewichtet sind. Beschrieben werden diese durch die Kategorien Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit, Koordination, Sportart & Spielformen und Entspannung. Allgemein gilt: je mehr Punkte eine Kategorie hat, desto größer ist der thematische Anteil innerhalb des Moduls. Bei keinem Punkt wird diese Kategorie nicht angesprochen.



### Zu 2: Welche Zielgruppe an Kursteilnehmenden wird angesprochen?

Der zweite Bereich verfügt über eine farbliche Kennzeichnung. Die Farben zeigen dabei an, auf welche Zielgruppe(n) von Kursteilnehmer\*innen im Verein sich das Modul bezieht.



Im Falle, dass mehrere Farben angezeigt sind, wird im Rahmen des Moduls auch Bezug auf die jeweiligen Zielgruppen von Kursteilnehmer\*innen genommen.

 Leichte

Körperliche Aktivität zur Bewältigung alltäglicher Aktivitäten sowie Personen, die von chronischen Erkrankungen oder funktionellen Einschränkungen betroffen sind, die die Bewegungsfähigkeit, Fitness oder körperliche Aktivität mindern.  
 Bezogen auf den Sport: Gehen 4 km/h. Alltag: Bügeln, Kochen.

 Moderate

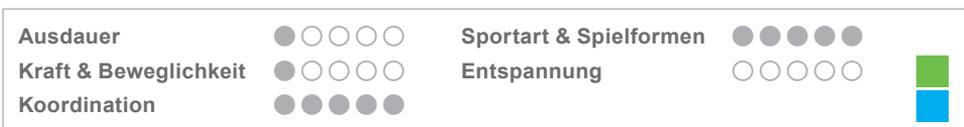
Bewegung, die als etwas anstrengend empfunden wird, bei der man noch reden, aber nicht mehr singen kann; dabei kommt es zu einem leichten bis mittleren Anstieg der Atemfrequenz.  
 Bezogen auf den Sport: Walking bis 7 km/h. Alltag: Malern, Fenster putzen.

 Hohe körperliche Aktivität

Bewegung, die als anstrengend empfunden wird, bei der nicht mehr durchgängig geredet werden kann; dabei kommt es zu einem mittleren bis etwas stärkeren Anstieg der Atemfrequenz.  
 Bezogen auf den Sport: Joggen ab 9 km/h. Alltag: Schweres Rasenmähen, Waldarbeiten.

**Beispiel**

Mein Modul soll den inhaltlichen Schwerpunkt „Sportart & Spielformen“ und „Koordination“ haben und sich auf die Zielgruppen Moderate Kursteilnehmer\*innen und Kursteilnehmende mit hoher körperlichen Aktivität beziehen:



## GRUNDLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“



Im Grundlehrgang werden wichtige Grundlagen des Sports sowie für den Sport mit Älteren vermittelt, z. B. die Theorieaspekte der heterogenen Zielgruppe Ältere, Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen und -dosierung sowie Planung von Sportstunden. Im praktischen Teil werden allgemeine Themen aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwärmen, Grundlagen des Kraft- und Beweglichkeitstrainings sowie Beispiele zum Herzkreislauftraining oder dem Koordinationstraining.

<b>Ausbildungsumfang:</b>	40 LE
<b>Leitung:</b>	Thorben Reimer und weitere Referent*innen
<b>Bildungsstätte/Ort:</b>	Landessportschule Ruit
<b>Termine:</b>	04.04.-08.04.2022 oder 26.09.-30.09.2022
<b>Teilnahmegebühr:</b>	310 Euro
<b>Anmeldung:</b>	WLSB-Geschäftsstelle; <a href="http://www.wlsb.de">www.wlsb.de</a>
<b>Hinweis:</b>	Grundlehrgang, Aufbaumodul, Abschlusslehrgang (inkl. Prüfungsgebühr) sind in der Gebühr des Grundlehrgangs enthalten

## AUFBAUMODUL ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“

### Kurzbeschreibung:

Im Aufbaumodul werden die Inhalte des Grundlehrgangs aufgegriffen, weiterentwickelt und vertieft. Ergänzt werden sie durch Aspekte der sozialen Teilhabe. Ziel des Aufbaumoduls ist es, dass die Teilnehmenden Trainingseinheiten noch zielgruppengerechter, individueller und variantenreicher planen und durchführen können.

<b>Ausbildungsumfang:</b>	24 LE
<b>Leitung:</b>	Thorben Reimer und weitere Referent*innen
<b>Bildungsstätte/Ort:</b>	Landessportschule Ruit
<b>Termine:</b>	02.05.-04.05.2022 oder 07.11.-09.11.2022
<b>Teilnahmegebühr:</b>	mit Grundlehrgangsgebühr abgegolten
<b>Anmeldung:</b>	WLSB-Geschäftsstelle; <a href="http://www.wlsb.de">www.wlsb.de</a>
<b>Hinweis:</b>	Das Aufbaumodul ist ein Pflichtmodul, das Zulassungsvoraussetzung zum Abschlusslehrgang ist.

## ABSCHLUSSLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“



Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen, vor allem aus den Bereichen Methodik und Pädagogik, vertieft und die Teilnehmer auf die Prüfung vorbereitet. Am Ende werden die vermittelten Inhalte in einer teilnehmerfreundlichen Art und Weise (Kurzvorträge, Projektpräsentationen bzw. Präsentationen von Modellstunden aus der Sportpraxis) überprüft. Hinzu kommt eine praktische Lehrprobe.

- Ausbildungsumfang:** 24 LE
- Leitung:** Thorben Reimer und weitere Referent\*innen
- Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit
- Termine:** 16.05.-18.05.2022 oder 05.12.-07.12.2022
- Teilnahmegebühr:** mit Grundlehrgangsgebühr abgegolten
- Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)
- Hinweis:** Teilnahmevoraussetzungen zum Abschlusslehrgang: Nachweis über die Teilnahme am Grundlehrgang und Aufbaumodul des WLSB sowie an mindestens zwei Ausbildungsmodulen der beteiligten Verbände. Außerdem ist der Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre) zu erbringen.

### EINE STARKE BASIS SCHAFFEN FÜR QUALIFIZIERTE SPORTANGEBOTE

Nachdem Grundlehrgang und Aufbaumodul beim WLSB absolviert wurden, geht die Ausbildung mit den Modullehrgängen der (Sportfach-)Verbände weiter. Im Aufbaumodul werden die Inhalte des Grundlehrgangs nochmals vertieft und um neue Aspekte ergänzt. Durch die (Wahl-)Module der beteiligten (Fach-)Verbände haben Sie danach die Möglichkeit, sich auf eine Sportart zu spezialisieren, für die in Ihrem Verein ein Angebot gewünscht oder benötigt wird, oder Sie richten sich bei der Auswahl nach Ihren ganz persönlichen sportlichen Interessen.

Es sind mindestens zwei verschiedene Schwerpunkte aus dem breiten Angebot des WLSB und der Fachverbände zu wählen, der Umfang sollte insgesamt mindestens 40 Lerneinheiten betragen.

#### **Ziel der Modullehrgänge ist es:**

- die jeweiligen Sportarten näher kennenzulernen,
- die spezifischen Möglichkeiten der Sportarten herauszuarbeiten im Hinblick auf
  - ältere Menschen,
  - Gesundheit,
  - Fitness,
  - körperliche und geistige Leistungsfähigkeit,
  - Lebensqualität,
- Lehrwege, Trainingsplanung und methodische Reihen zu vermitteln, die speziell auf Ältere in der jeweiligen Sportart zugeschnitten sind,
- Besonderheiten, Gefährdungen und Risiken der einzelnen Sportarten aufzuzeigen.

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Modullehrgänge mit allen wichtigen Angaben näher vorgestellt. Sollten Sie dennoch Fragen bezüglich der Module haben, kontaktieren Sie bitte die jeweiligen Ansprechpersonen der (Fach-)Verbände.

## KRAFT UND FITNESS BIS INS HÖCHSTE ALTER



Ausdauer	● ● ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ●	Entspannung	● ○ ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ○ ○ ○		

### Kurzbeschreibung:

Angesprochen sind alle, die sich im Kraft-und Fitnessbereich spezialisieren wollen. In den Seminaren werden ausreichend Beispiele und Stundenmodelle für „Sport mit Älteren“ exemplarisch aufgezeigt.

Vermittelt werden: methodische und didaktische Hilfen bei der Umsetzung der Übungen, sowie individuelle Belastungsdosierungen, theoretische Grundlagen im Kraft-und Fitnessbereich für „Ältere“, gerätegestütztes Training, Training mit Freihanteln (Kurz- und Langhantel), das Fitness-Studio in der Halle, Ganzkörpertraining an der Turnbank, Ganzkörpertraining ohne Geräte, Fit-Mix (ein Kraftausdauerprogramm), Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, Entspannungstechniken und Einführung ins autogene Training.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Hans-G. Hofrichter

**Bildungsstätte/Ort:** Schwarzach / Aglasterhausen

**Termin:** 08.10.-09.10.2022

**Teilnahmegebühr:** auf Anfrage

**Anmeldung:** Baden-Württembergischer Gewichtheberverband

**Hinweis:** Ein Termin entspricht einem abgeschlossenen Modul mit speziellem Schwerpunkt. Details erfragen Sie bitte beim Baden-Württembergischen Gewichtheberverband.

## BEWEGUNG UND DEMENZ

Ausdauer	● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ○	Entspannung	● ● ● ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ○			

### Kurzbeschreibung:

Durch die demographische Entwicklung nimmt die Zahl der Demenzerkrankungen zu. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder einer beginnenden Demenz ist es wichtig, so lange wie möglich ihre bisherigen Hobbies und Kontakte weiterzuführen und in ihren vertrauten Gruppen eingebunden zu bleiben. Dies gilt gerade auch für gewohnte Sportgruppen, da Sport und Bewegung neben der nachgewiesenen präventiven Wirkung auch den Krankheitsverlauf in der ersten Phase der Erkrankung positiv beeinflussen kann. Es werden Inhalte aus der Sturzprävention, Brainfitness, niederschwellige Outdoor-Angebote uvm. vermittelt. Zudem erhalten die Teilnehmenden Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz und über den wissenschaftlichen Stand der Forschungen in der Demenzprävention. Dieses Modul richtet sich an Personen, die sich zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildete Übungsleitende sind.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** STB Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 25.03.-27.03.2022

**Teilnahmegebühr:** 115 Euro / 112,50 Euro für Gymcard-Inhaber

**Anmeldung:** online unter [www.stb.de](http://www.stb.de)

**Hinweis:** Der STB bietet im Jahr 2022 besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Zielgruppe Ältere an (siehe auch S. 52).

GESUND ALT WERDEN



Ausdauer	● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ○	Entspannung	● ● ● ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ○			

**Kurzbeschreibung:**

Die Übungsleitenden erfahren in dieser Fortbildung die Besonderheiten, die bei „Sport mit Älteren“ zu berücksichtigen sind, um vor allem untrainierte ältere Menschen oder solche, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, zu erreichen. Ziel ist, Menschen in der zweiten Lebenshälfte für richtige, regelmäßige und lebenslange Bewegung zu gewinnen und so die Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Dieses Modul richtet sich an Personen, die sich zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildete Übungsleitende sind.

- Ausbildungsumfang:** 20 LE
- Leitung:** STB Lehrteam
- Bildungsstätte/Ort:** SBZ Bartholomä
- Termin:** 14.10.-16.10.2022
- Teilnahmegebühr:** 115 Euro / 112,50 Euro für Gymncard-Inhaber
- Anmeldung:** online unter [www.stb.de](http://www.stb.de)
- Hinweis:** Der STB bietet im Jahr 2022 besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Zielgruppe Ältere an (siehe auch S. 52).

ENGLISCHE TÄNZE



Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ○ ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ● ● ●		

**Kurzbeschreibung:**

Das Seminar zeigt die vielen Möglichkeiten des Tanzens. Lassen Sie sich anstecken, einmal ganz anders zu tanzen. Ausbildungsinhalte sind: Gassentänze; Tänze mit drei bis fünf Paaren; Tanzen nach besonderer Musik, die eigens für jeden Tanz geschrieben wurde.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Tanzlehrerteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 14.10.-16.10.2022

**Teilnahmegebühr:** 110 Euro

Teilnehmende aus anderen Landesverbänden 160 €

**Anmeldung:** Tanzsportverband Baden-Württemberg

**Hinweis:** Anmeldungen auch ohne Partner\*in sind erwünscht.



## TANZEND INS HOHE ALTER



Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ○ ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ● ● ●		

### Kurzbeschreibung:

Den Teilnehmenden werden die vielseitigen Möglichkeiten des Tanzens aufgezeigt und der Spaß des Tanzens vermittelt. Zudem werden die vorteilhaftesten Aspekte im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität herausgearbeitet. Ausbildungsinhalte sind: Gassentänze, Mixertänze, Blocktänze, Sitztänze zu vielseitiger Musik.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Ursula Dehoust, Bernd Junghans, Maritta Böhme

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 18.03.-20.03.2022

**Teilnahmegebühr:** 110 Euro

Teilnehmende aus anderen Landesverbänden 160 Euro

**Anmeldung:** Tanzsportverband Baden-Württemberg

**Hinweis:** Anmeldungen auch ohne Partner\*in sind erwünscht.

## TAIJI QIGONG – DAS WEICHE GONGFU



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ● ● ●	
Koordination	● ● ● ● ●			

### Kurzbeschreibung:

Das weiche Gongfu, gestaltet aus den nicht alltäglichen Formen der alten Kampfkunstsysteme Taijiquan und Qigong, wird als ästhetische Gesundheitsgymnastik im aeroben Bereich vermittelt. Es ist eine Bewegungslehre der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen werden zur geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt.

Inhalte: Blick in die Geschichte und das Meridiansystem. Atemtechniken und verschiedene Grundübungen hin bis zu kleinen Kurzformen, die der Entspannung dienen.

Einblick auch in die Kampfkunst, in der die vitalen Punkte (Dim Mak) eine wichtige Rolle spielen.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Günther Ottwös und WJV-Lehrteam

<b>Termine:</b>	LS Albstadt	LS Ruit
	01.04.-03.04.2022	05.08.-07.08.2022
	17.06.-19.06.2022	14.10.-16.10.2022

**Teilnahmegebühr:** jeweils 155 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Judo-Verband, Sektion Taijiquan

**Hinweis:** Die Termine sind inhaltlich identisch.

## STURZPRÄVENTION



Ausdauer	● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Sturzprävention in Theorie und Praxis mit Übungen zum Fallen, zum Gleichgewichts-, Koordinations-, Kognitions- und Krafttraining. Die vielfältigen Spiele und Übungen können in den Gymnastikstunden eingesetzt oder in einem speziellen Sturzpräventionskurs angeboten werden.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Team der Lehrbeauftragten

**Bildungsstätte/Ort:** DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Termin:** 20.05.-22.05.2022

**Teilnahmegebühr:** 97,50 Euro inkl. Ü im DZ, VP, Skript

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlehrgang ÜL C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

## AUFBAULEHRGANG GYMNASTIK



Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Ausbildungsinhalte sind die Einführung von bislang nicht erarbeiteten Klein-geräten ins Training mit Hochbetagten, die Arbeit mit Partner\*in und im Zirkel. Die Einführung in das Herzkreislaufsystem, Trainingsprinzipien Teil 2 sowie der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ergänzen die Lehrgangsinhalte.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** Team der Lehrbeauftragten

**Termine:**

DRK Landesschule	Ellwangen
Pfalzgrafenweiler	c) 24.06.-26.06.2022
a) 31.01.-04.02.2022	und 08.07.-10.07.2022
b) 02.09.-04.09.2022	
und 16.09.-18.09.2022	

**Teilnahmegebühr:** 162,50 Euro inkl. Ü im DZ, VP, Skript

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlehrgang ÜL-C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

MINDFULNESS – KÖRPER, GEIST UND SEELE  
IM EINKLANG



Ausdauer	● ○ ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ○ ○ ○ ○	Entspannung	● ● ● ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ○ ○ ○ ○		

**Kurzbeschreibung:**

Achtsamkeit, Ganzheitlichkeit, mentale Fitness, Zen, Fokussierung, Meditation, innere Energie sind Themen, die in den letzten Jahren immer mehr in den Mittelpunkt des Sports gerückt sind. Trainingstechniken der Shaolin-Mönche und die traditionelle chinesische Medizin sind keine Seltenheit mehr im Sportleralltag. In diesem Modul wird in Theorie und Praxis die Wirkungsweise dieser ganzheitlichen Methoden aufgezeigt mit einem kleinen Fingerzeig in Richtung Zukunft.

- Ausbildungsumfang:** 24 LE
- Leitung:** Harald Kümmel und WLSB-Lehrteam
- Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit
- Termin:** 13.06.-15.06.2022
- Teilnahmegebühr:** 120 Euro
- Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

Ausdauer	● ● ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○	
Kraft & Beweglichkeit	○ ○ ○ ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ○			

### Kurzbeschreibung:

Demenz – eine mit sozialen Risiken und Nebenwirkungen einhergehende Diagnose. Betroffene laufen Gefahr, bis dahin gepflegte Aktivitäten loslassen zu müssen oder aus den entsprechenden Zusammenhängen ausgeschlossen zu werden. Sport treiben und in Bewegung bleiben ist vielen Demenzbetroffenen ein wichtiges Anliegen und oft auch lange Zeit möglich. Dies wollen sie im üblichen Rahmen tun können – zum Beispiel im Sportverein. Wie dies gelingt, wird im Seminar aufgezeigt werden. Es führt in die Thematik Demenz ein und zeigt Praxisbeispiele für die Umsetzung von Sportangeboten.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Dr. Anja Rutenkröger (Demenz Support) und weitere Referent\*innen

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 22.03.-24.03.2022

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)



Demenz Support Stuttgart  
Zentrum für Informationstransfer



## STURZPRÄVENTION



Ausdauer	● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	○ ○ ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

**Kurzbeschreibung:**

Im Rahmen der Fortbildung bekommen die Teilnehmenden einen Überblick über die degenerativen, altersbedingten Prozesse sowie deren Auswirkungen auf die Alltagsmotorik von Kursteilnehmern. Das Ziel ist es, dass die Teilnehmenden lernen, wie Sie Kursteilnehmer\*innen auf das individuelle Sturzrisiko testen können und welche weiteren Handlungsempfehlungen Sie aus den Ergebnissen ziehen für die Trainingsplanung.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** n.n.

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 14.03.-16.03.2022

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Hinweis:** Sturzprävention ist ein standardisiertes Kursprogramm, das gleichzeitig ÜL-B „Sport in der Prävention“ dazu dient, das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zu erhalten.

## FORTBILDUNG NORDIC, AKTIVE GENERATION



Ausdauer	● ● ● ● ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○
Koordination	● ● ● ● ●		■ ■

### Kurzbeschreibung:

Skilanglauf (Classic) bietet wie kaum eine andere Wintersportart gerade für ältere Menschen ein großes Potenzial an Möglichkeiten zur schonenden Gesunderhaltung des Bewegungsapparates sowie zum Training und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems bei gleichzeitigem intensivem Naturerlebnis. Angelehnt an das jeweilige Fortbildungsprogramm Langlauf/Nordic des SSV werden in diesem Modul Ideen für die Sportarten Nordic bzw. Langlauf zur Umsetzung mit älteren Menschen vermittelt und die Teilnehmer zur Kreativität angeregt.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Nordic

**Bildungsstätte/Ort:** Schwabenhof, Balderschwang

**Termin:** 04.12.-05.12.2021

**Teilnahmegebühr:** 175 Euro

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 21-283).

**Hinweis:** Bitte Langlaufausrüstung für klassische Technik mitbringen, idealerweise auch Skating zum Vergleich.

## FORTBILDUNG SKI-ALPIN, AKTIVE GENERATION



Ausdauer	● ● ● ● ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ●	Entspannung	● ○ ○ ○ ○
Koordination	● ● ● ● ●		■ ■

### Kurzbeschreibung:

Alpines Skilaufen bis ins hohe Alter? Mit einer richtigen bzw. schonenden Skitechnik ist dies möglich! Dieses Modul befasst sich intensiv mit altersangepasster Skitechnik und deren Vermittlung in Kursgruppen. Auch die Erfahrung des individuellen Belastungsgefüges kommt dabei nicht zu kurz.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Ski-Alpin

**Bildungsstätte/Ort:** Berghaus Schönblick, Oberstdorf

**Termin:** 22.01.-23.01.2022

**Teilnahmegebühr:** 175 Euro

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 22-050).

**Hinweis:** Bitte alpine Skiausrüstung mitbringen.

## FORTBILDUNG SKITOUR, AKTIVE GENERATION



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ●	Entspannung	● ○ ○ ○ ○
Koordination	● ● ● ● ●		

### Kurzbeschreibung:

Skitour ist der Trend der Skibranche. Abseits vom Massenrummel steht das Naturerlebnis ganz weit oben. Dieses Modul zeigt das Spektrum des Skitourengehens vom Schneeschuhgehen über Skitouren auf Pisten bis hin zum Tourengehen. Der Schwerpunkt liegt auf Skitourengehen in verschiedenen Geländesituationen, im Aufstieg mit Fellen und in der Abfahrt. Zudem erfolgt eine Einführung in die Bereiche Tourenplanung, Tourenführung und Risikomanagement.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Skitour

**Bildungsstätte/Ort:** Grasgehrenhütte, Grasgehren/Riedbergpass

**Termin:** 15.01.-16.01.2022

**Teilnahmegebühr:** 175 Euro

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 22-029).

**Hinweise:** Touren-Ausrüstung + LVS, Schaufel und Sonde bitte mitbringen. Leihmöglichkeiten: Robert Maier, Tel.: 07195/66660 oder DAV.



## FORTBILDUNG NORDIC WALKING, AKTIVE GENERATION



<b>Ausdauer</b>	● ● ● ○ ○	<b>Sportart &amp; Spielformen</b>	● ● ● ○ ○	■
<b>Kraft &amp; Beweglichkeit</b>	● ● ○ ○ ○	<b>Entspannung</b>	● ● ○ ○ ○	■
<b>Koordination</b>	● ● ● ● ○			
<b>Kurzbeschreibung:</b>				

Nordic Walking, entstanden als Sommer- und Trainingsvariante des Skilanglaufs, lässt sich mit geeigneter Technik sehr gut für Sportangebote in Breitensportgruppen einsetzen und fördert neben Herz-Kreislauf auch Koordination und Motorik. Zugleich bietet Nordic Walking geselliges Potential, welches gerade bei Zielgruppen höheren Alters verstärkt nachgefragt wird.

- Ausbildungsumfang:** 20 LE
- Leitung:** SSV-Lehrteam Nordic
- Bildungsstätte/Ort:** Schwäbische Alb oder Schwarzwald
- Termin:** voraussichtlich 17.09.-18.09.2022
- Teilnahmegebühr:** 175 Euro
- Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle
- Hinweis:** Bitte Nordic Walking-Stöcke und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

## MODUL „LAUFEN“, TEIL 1: GRUNDLEHRGANG LAUF-/ WALKINGTREFF-BETREUER



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die gerne Lauf- oder Walkinggruppen im Verein betreuen wollen. Sie dient als Grundlage zur Erlangung des Moduls „Laufen“ im Rahmen der Ausbildung zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“. Die Teilnahme an einem Lehrgangsteil 2 ist erforderlich!

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Peter Hasselwander, Dieter Beh

**Bildungsstätte/Ort:** Rehaklinik Überruh, bei Isny

**Termine:** 19.03.-20.03.2022 oder 19.11.-20.11.2022

**Teilnahmegebühr:** 180 Euro

**Anmeldung:** online an den Württ. Leichtathletik-Verband unter [www.wlv-sport.de/online-anmeldung](http://www.wlv-sport.de/online-anmeldung)

**Hinweis:** inkl. Übernachtung und Verpflegung

## MODUL „LAUFEN“, TEIL 2: AUFBAULEHRGANG LAUF-/WAKLINGTREFFBETREUER, EINSTEIGER UND GESUNDHEIT



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die spezielle Laufkurse für Einsteiger\*innen im Verein anbieten wollen.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** n.n.

**Bildungsstätte/Ort:** n.n.

**Termin:** 09.04.-10.04.2022

**Teilnahmegebühr:** 80 Euro

**Anmeldung:** online an den Württ. Leichtathletik-Verband unter [www.wlv-sport.de/online-anmeldung](http://www.wlv-sport.de/online-anmeldung)

**Hinweis:** ohne Übernachtung und Verpflegung

## MODUL „LAUFEN“, TEIL 2, AUFBAULEHRGANG LAUF-/ WALKINGTREFF-BETREUER, SCHWERPUNKT FORTGESCHRITTENE UND WETTKAMPF



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	  
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die gerne „fortgeschrittene“ Laufgruppen im Verein betreuen wollen.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Thomas Mensch

**Bildungsstätte/Ort:** Ulm

**Termin:** 02.04.-03.04.2022

**Teilnahmegebühr:** 80 Euro

**Anmeldung:** online an den Württ. Leichtathletik-Verband unter [www.wlv-sport.de/online-anmeldung](http://www.wlv-sport.de/online-anmeldung)

**Hinweis:** ohne Übernachtung und Verpflegung

## MODUL „WALKING/NORDIC WALKING“, NORDIC WALKING INSTRUKTOR

Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	■
Kraft & Beweglichkeit	● ● ○ ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ○			

### Kurzbeschreibung:

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ein regelmäßiges Nordic-Walking-angebot im Verein machen wollen.

**Ausbildungsumfang:** 15 LE

**Leitung:** n.n

**Bildungsstätte/Ort:** Sportschule Steinbach

**Termine:** 23.05.-25.05.2022 oder 12.10.-14.10.2022

**Teilnahmegebühr:** 80 Euro

**Anmeldung:** online an den Badischen Leichtathletik-Verband unter <https://www.blv-online/bildung/online-anmeldung>

**Hinweis:** inkl. Übernachtung und Verpflegung



## FIT-BY-BIKE – GESUND RADFAHREN



Ausdauer	●●○○○	Sportart & Spielformen	○○○○○	<input checked="" type="checkbox"/>
Kraft & Beweglichkeit	●●○○○	Entspannung	○○○○○	
Koordination	●●●○○			

### Kurzbeschreibung:

Diese Fortbildung behandelt folgende Themen:

- Radfahren als gesundheitsorientiertes Breitensportangebot im Verein (Radtreff/Biketreff)
- Motiv: „Fit durch Radsport“ Chancen und Risiken des Radsports bei Älteren
- Die richtige und gesunde Radfahrtechnik (koordinative Radfahrerschulung)
- Fahren unter dem Aspekt der richtigen Gruppenführung, Betreuung, Fahr-sicherheit und Unfallprävention
- Funktionelles Training mit Geräten und Eigengewichtstraining für eine stabile Körpermitte
- Funktionsgymnastik als Kraft- und Ausdauerzirkel

**Ausbildungsumfang:** 25 LE

**Leitung:** WRSV-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 23.03.-25.03.2022

**Teilnahmegebühr:** 125 Euro für WLSB-Anwärter\*innen Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren und WRSV-Trainer\*in C Breitensport (inkl. ÜN, VP, Skript)

**Anmeldung:** Württembergischer Radsportverband  
online unter [www.wrsv.de](http://www.wrsv.de)

**Hinweis:** Ein geländegängiges eBike wird empfohlen. Die Möglichkeit mit einem Bio-Bike teilzunehmen ist gegeben, aber nur für körperlich und konditionell sehr fitte Personen geeignet. Diese Veranstaltung kann als vollständige Lizenzverlängerung für Trainer \*in C Breitensport genutzt werden.

## FIT-FOR-EBIKE – INSTRUKTOR



Ausdauer	●●○○○	Sportart & Spielformen	●○○○○	■
Kraft & Beweglichkeit	●●●○○	Entspannung	○○○○○	■
Koordination	●●●○○			

### Kurzbeschreibung:

FIT-FOR-eBIKE Instruktor\*innen sind eMobilitäts-Fachberater\*innen und in der Lage, individuelle Fahrsicherheitsschulungen für eBiker\*innen und Pedelec-Fahrer\*innen anzubieten. Folgende Ziele werden mit der Ausbildung zum\* zur FIT-FOR-eBIKE Instruktor\*in verfolgt:

- Vermittlung von Methodik und Didaktik für den richtigen Umgang mit Pedelecs und eBikes
- Erhöhung der Sicherheit im Straßenverkehr
- Spezifisches Wissen im Umgang und dem Verhalten mit dem Pedelec
- spezifische und allgemeine Fahrtechnik für Sicheres Fahren im Alltag

**Ausbildungsumfang:** 25 LE

**Leitung:** WRSV-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 29.04.-01.05.2022

**Teilnahmegebühr:** 125 Euro für WLSB-Anwärter\*innen Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ und WRSV-Trainer\*in C (inkl. ÜN, VP, Skript)

**Anmeldung:** Württembergischer Radsportverband  
online unter [www.wrsv.de](http://www.wrsv.de)

**Hinweis:** eBike / Pedelec ist erforderlich.

## AUF SCHUSTERS RAPPEN



Ausdauer	● ● ● ● ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ○ ○ ○ ○	Entspannung	○ ○ ○ ○ ○
Koordination	● ○ ○ ○ ○		 

### Kurzbeschreibung:

Wandern für 50plus! Der Lehrgang richtet sich an Übungsleitende und Trainer\*innen, die ein dem Alter angemessenes, effektives Gesundheitstraining im Freien bzw. in der Natur anbieten wollen. Der Lehrgang vermittelt Bausteine zur Planung von Halbtages- bis Tageswanderungen in der Theorie und Praxis (zielgruppengerechte Planungsfaktoren, Kartenkunde sowie Orientierung mit Smartphone bzw. GPS-Gerät). In der Praxis werden wir zwei bis drei Wanderungen im Umfang von zwei bis vier Stunden durchführen.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Thorben Reimer und andere Referent\*innen

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 20.07.-22.07.2022

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Hinweis:** Walkingschuhe bzw. feste, eingelaufene Halbschuhe erforderlich.



## SPIELEND ÄLTER WERDEN: BOULE / PÉTANQUE



<b>Ausdauer</b>	● ● ● ○ ○	<b>Sportart &amp; Spielformen</b>	● ● ● ● ●	
<b>Kraft &amp; Beweglichkeit</b>	● ● ● ○ ○	<b>Entspannung</b>	● ○ ○ ○ ○	
<b>Koordination</b>	● ● ● ○ ○			

### Kurzbeschreibung:

Boule / Pétanque ist ein ursprünglich vor allem in Frankreich weit verbreitetes Spiel, das sich altersunabhängig leicht erlernen und bis ins hohe Alter ausüben lässt. Mit Boule ist es Vereinen möglich, ältere und nicht aktive Mitglieder zu halten und auch neue zu gewinnen. Zu den Ausbildungsinhalten zählen: Grundlagen verschiedener Lege- und Schießtechniken, Spielformen auf dem Bouleplatz und in der Halle, Erarbeiten eines Trainingsplans für unterschiedliche Zielgruppen (Ältere, Neueinsteiger\*innen und Menschen mit Beeinträchtigungen).

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Elisabeth Kamrad, Ingeborg Weber

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 20.05.-22.05.2022

**Teilnahmegebühr:** 80 Euro inkl. Übernachtung und VP

**Anmeldung:** Schriftlich an den Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg e.V.

**Hinweis:** Der Lehrgang ist anerkannt für ÜL-C Trainer\*innen-Lizenz und C-Trainer\*innen Pétanque Lizenzverlängerung.

## AM BALL BLEIBEN



Ausdauer	● ● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ●
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ● ● ○ ○		

**Kurzbeschreibung:**

Bewegen ist keine Frage des Alters. Auf der Suche nach dem richtigen Training können Senioren aus einer Vielzahl an Möglichkeiten schöpfen. Die Teilnehmer lernen ein breites Bewegungsangebot mit Bällen für Ältere kennen. Themen sind dabei: Altersangepasstes Training / Trainierbarkeit im Alter / Kräftigung und Bewegungstraining mit Ball / Aufwärmübungen und Aufwärmspiele mit Bällen / Gedächtnistraining mit Bällen / kleine Sportspiele und Modifikation von Sportspielen / Entspannungsübungen / Atmung aber richtig.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** wfv-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

**Termin:** 07.02.-09.02.2022

**Teilnahmegebühr:** 60 Euro

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die Geschäftsstelle des Württembergischen Fußballverbandes oder online unter [www.wuerttfv.de](http://www.wuerttfv.de).

## FITNESSCOCKTAIL



Ausdauer	● ● ● ● ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ● ○ ○		

### Kurzbeschreibung:

Sport und Bewegung steigern die Lebensfreude und die Lebensqualität. Neben Wohlbefinden und Gesundheit soll der Spaß natürlich nicht zu kurz kommen. Das Kennenlernen von facettenreichen Bewegungsmöglichkeiten ist garantiert. Ausbildungsinhalte sind: Tschoukball / spannende Wurfspiele / Bewusstseinsgymnastik / Spiele in geselliger Runde / Balance / Brainwalking / Beachsoccer / Boccia / Cross-Boule.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** wfv-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

**Termin:** 01.06.-03.06.2022

**Teilnahmegebühr:** 60 Euro

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die Geschäftsstelle des Württembergischen Fußballverbandes oder online unter [www.wuerttfv.de](http://www.wuerttfv.de).

## SPORT EIN LEBEN LANG



Ausdauer	● ● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ○ ○ ○ ○	■
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ○ ○ ○			

**Kurzbeschreibung:**

Es gibt zahlreiche Vorteile, die ein lebenslanges Sporttreiben mit sich bringt. Auch im Alter kann Sport einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten. Durch den Einsatz verschiedener Alltagsmaterialien lernen die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches und motivierendes Bewegungsprogramm für jedes Alter kennen. Ausbildungsinhalte sind: Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien / Venengymnastik / Sturzprophylaxe / Kognition und Bewegung / Krafttraining mit verschiedenen Alltagsmaterialien / Fitnesstreff Halle / Balance / Ernährung.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** wfv-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** JUFA Sporthotel Wangen/Allgäu

**Termin:** 23.11.-25.11.2022

**Teilnahmegebühr:** 60 Euro

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die Geschäftsstelle des Württembergischen Fußballverbandes oder online unter [www.wuerttfv.de](http://www.wuerttfv.de).

Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○ 
Koordination	● ● ● ● ○		

**Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports im Alter im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Besonderheiten: Positive Auswirkungen des Tennissports bei älteren Menschen, Vermeidung von Risiken.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; altersgerechtes Fitnesstraining („Power Pilates“; „Pilates light“); Das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren.

**Ausbildungsumfang:** 15 LE

**Leitung:** Hans-Jürgen-Mergner und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Stuttgart-Stammheim

**Termin:** 02.04.-03.04.2022

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund

**Hinweis:** Lehrgang eignet sich auch zur Fortbildung von Trainer\*innen C und Tennisassistent\*innen, die Tennis speziell für Senior\*innen anbieten möchten.

Er dient auch als Wahlmodul der neugeschaffenen B-Trainer\*innen Breitensportausbildung des DTB.

## SPIELEND TENNIS LERNEN



Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○ 
Koordination	● ● ● ● ○		

**Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports von jung bis alt im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; Spiel- und Trainingsformen für Kleinfeld und Midcourt; das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren.

**Ausbildungsumfang:** 15 LE

**Leitung:** Hans-Jürgen-Mergner und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Stuttgart-Stammheim

**Termin:** 14.09. und 25.09.2022

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund

**Hinweis:** Lehrgang eignet sich auch zur Fortbildung von Trainer\*innen C und Tennisassistent\*innen, die Tennis speziell für Senior\*innen anbieten möchten.  
Er dient auch als Wahlmodul der neugeschaffenen B-Trainer\*innen Breitensportausbildung des DTB.

TENNISASSISTENT\*INNEN-AUSBILDUNG  
(MODULE IN DER AUSBILDUNG)



Ausdauer	● ● ● ○ ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○
Koordination	● ● ● ● ○		

**Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports von jung bis alt im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; Spiel- und Trainingsformen für Kleinfeld und Midcourt; Das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren; uvm.

**Ausbildungsumfang:** 30 - 40 LE

**Leitung:** Hans-Jürgen-Mergner und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Stuttgart-Stammheim

**Termine:** 04.03.-05.03.2022 oder  
12.03.-13.03.2022 oder  
25.03.-26.03.2022 oder  
29.07.-30.07.2022 oder  
07.10.-08.10.2022 oder  
28.10. und 31.10.2022 oder  
02.11.-03.11.2022

**Teilnahmegebühr:** ab 165 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund

**Hinweis:** nähere Infos sowie weitere Termine auf Anfrage

## TISCHTENNIS – FITTER 50+



Ausdauer	● ● ● ● ○	Sportart & Spielformen	● ● ● ○ ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ○ ○ ○	Entspannung	● ○ ○ ○ ○ <span style="color: green;">■</span>
Koordination	● ● ● ● ○		

**Kurzbeschreibung:**

Nach einer theoretischen Einführung mit Fokus auf die Zielgruppe, ist das spielorientierte Ausdauertraining mit Tischtennis ein wichtiges Kernelement dieses Seminars. Passend für die Zielgruppe werden koordinative Inhalte wie „Denken und Bewegen“ sowie Sturzprävention angesprochen und zumeist unter Einsatz von Tischtennisschläger und -ball erprobt. Darüber hinaus stehen Themen wie „Anfängertraining für Erwachsene“ und „Spiel- und Wettkampfformen“ unter sozialkommunikativen Aspekten auf dem Programm. Damit richtet sich das Konzept nicht nur an den typischen Gesundheitssportler\*innen, sondern auch an den Hobby- und Freizeitsportler\*innen, für den Spaß und Zugehörigkeit das vordergründige Motiv ist. Die Einrichtung von gesundheitsorientierten Hobby- und Freizeitgruppen ist für Vereine ein wichtiges Instrument zur Mitgliedergewinnung.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Doris Simon

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termine:** 05.03.-06.03.2022

oder

ca. 03.09.-01.10.2022 (Blended Learning)

und 17.09.2022 (Präsenz in Albstadt)

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro

**Anmeldung:** Tischtennis Baden-Württemberg

## DSV AQUAFITNESS INSTRUCTOR

Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ○
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ●	Entspannung	● ● ○ ○ ○
Koordination	● ● ● ● ●		■ ■

### Kurzbeschreibung:

Nachdem der SVW seit den 90er Jahren erfolgreich nach dem Aquatic Fitness System von Mary Sanders ausgebildet hat, wurde die Aquafitnessausbildung nun bundesweit zum DSV AQUAFITNESS Instructor angeglichen. In Baden-Württemberg wird diese Ausbildung in zwei Modulen à 16 LE angeboten.

Modul I: Basisbewegungen und definierte Abwandlungsmöglichkeiten, exemplarisch wird an der Poolnudel der Einsatz von Geräten vermittelt, um die physikalischen Eigenschaften des Wassers optimal für ein Fitnessstraining im Wasser zu nutzen.

Modul II: Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten mit AQUAFITNESS, Angebot, Planung und Durchführung von Aquafitnessangeboten, Eigenrealisation, Zertifikatserwerb DSV AQUAFITNESS Instructor.

**Ausbildungsumfang:** 32 LE

**Leitung:** SVW-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** voraussichtlich Steinbach bzw. Würzburg; Ausbildung in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden Baden und Bayern; je nach Nachfragesituation ggf. zusätzlicher Lehrgang in Albstadt

**Termin:** Info direkt beim SVW

**Teilnahmegebühr:** auf Anfrage

**Anmeldung:** Info direkt beim SVW

**Hinweis:** Die Inhalte werden praxisbezogen vermittelt. Knapp die Hälfte der Ausbildung findet im Wasser statt (bis zu dreimal je Lehrgangstag).



## SCHWIMMEN MIT ERWACHSENEN – ERLERNEN UND VERBESSERN DER SCHWIMMTECHNIKEN

Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ●	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ● ○	Entspannung	● ○ ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ●			

### Kurzbeschreibung:

Die Zielgruppe der erwachsenen Schwimmer bietet für Vereine ein großes (Mitglieder-)Potential. Neben erwachsenen Nichtschwimmern, die ein Schwimmernangebot suchen, gibt es viel Hobbysportler, die sich z. B. über einen Technikkurs neue Schwimmtechniken aneignen möchten! Der Lehrgang vermittelt Kenntnisse zur Betreuung von Anfängern bis hin zu Hobbysportlern (z. B. Schwimmanfänger Triathlon). Hinweis: Der Nachweis über Erste-Hilfe sowie Rettungsfähigkeit sind für den Lehrgang keine Zugangsvoraussetzung, müssen aber bei Durchführung eines eigenen Angebots unbedingt absolviert werden!

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SVW-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** auf Anfrage beim SVW

**Teilnahmegebühr:** n.n.

**Anmeldung:** auf Nachfrage beim SVZ

**Hinweis:** Die Inhalte werden praxisbezogen vermittelt. Dementsprechend finden bis zu drei Wassereinheiten je Lehrgang statt.



## AKTIV IN DIE ZUKUNFT – BEWEGT ÄLTER WERDEN IM SPORTVEREIN



### Kurzbeschreibung:

Die Alterung der Gesellschaft wird sich in den nächsten Jahrzehnten noch viel gravierender auswirken, als man es sich allgemein hin so ausmalt. In Deutschland ist der demografische Wandel eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen. Und er ist es auch für den Sport. Was bedeutet diese Herausforderung für den Verein? Wie kann er darauf reagieren? Was können wir selbst tun, um uns für das Alter fit zu halten? Im Seminar geht es um theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Wie kann ich gelingend, also mit großer Lebenszufriedenheit und unter Nutzung meiner Potenziale altern? Welche Angebote eignen sich? Ein starker Fokus liegt auf der persönlichen Perspektive der Teilnehmenden und deren Gestaltungsmöglichkeit im Verein.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Prof. Dr. Ansgar Thiel (Sportsoziologe, Universität Tübingen) und WLSB-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 26.09-28.09.2022

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Hinweis:** Theorie mit sportpraktischen Anteilen

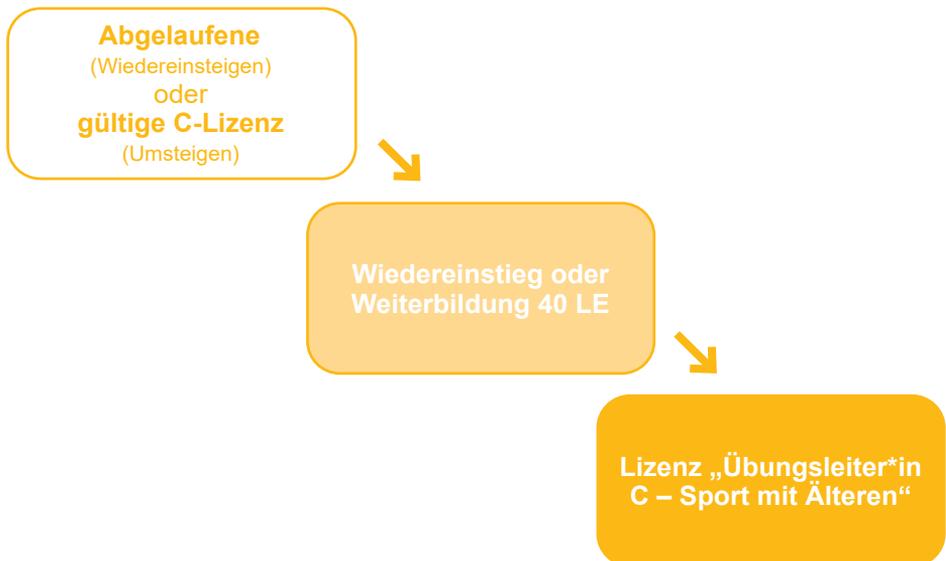
### BESONDERE WEITERBILDUNGEN FÜR ÜBUNGSLEITER\*INNEN UND TRAINER\*INNEN

Besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen bieten der WLSB und der STB für das „Wiedereinsteigen“ und „Umsteigen“ an. Spezielle Ziele sind:

- Wiedergewinnung von Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen aus allen Bereichen, deren Lizenz abgelaufen ist und Qualifizierung dieser Personengruppe als Übungsleitende für Angebote mit Älteren (Wiedereinstieg).
- Weiterbildung von Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit gültiger Lizenz (die bisher einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt haben) im Hinblick auf einen Wechsel zur Zielgruppe Ältere (Umstieg).

Alle Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit abgelaufener oder gültiger Lizenz auf der ersten Lizenzstufe können sich für die nachfolgend aufgeführten Weiterbildungsmaßnahmen, die 40 LE umfassen, anmelden. Nach Absolvieren der Lehrgangsmassnahme wird Teilnehmenden mit Trainer\*in-Lizenzen eine zusätzliche ÜL C Lizenz Profil „Breitensport mit Älteren“ ausgestellt. Teilnehmende mit Übungsleiter\*in C Lizenz (ohne Profil) wird die Lizenz um das Profil „Breitensport mit Älteren“ ergänzt. Bei weiteren Lizenzierungsfragen wenden Sie sich an die WLSB-Geschäftsstelle.

Die nachfolgend beschriebenen Lehrgangsmassnahmen „Sport in der Natur“ und die besondere Weiterbildung des STB können auch als Modullehrgänge innerhalb der Ausbildung genutzt werden.



## SPORT IN DER NATUR



Ausdauer	● ● ● ● ●	Sportart & Spielformen	● ● ● ● ●
Kraft & Beweglichkeit	● ● ○ ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○
Koordination	● ● ○ ○ ○		■ ■

**Kurzbeschreibung:**

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf der Bewegung in der Natur mit Älteren. Darüber hinaus werden Grundlagen von Kraft- und Beweglichkeitstraining vermittelt. Wir lernen, Wanderungen zu planen und uns draußen zu orientieren. Hintergrundinformationen zur Unterrichtsmethodik und zum Sport mit Älteren runden das Programm ab. Zudem sind geplant: Einführung ins Langbogenschießen, Wanderungen zu Fuß und mit dem Rad (körperliche Fitness und der sichere Umgang mit dem Fahrrad werden vorausgesetzt), einfache Entspannungstechniken.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** Thorben Reimer und weitere Referenten

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 04.07.-08.07.2022

**Teilnahmegebühr:** 170 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle, [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Hinweis:** Vorzugsweise Personen 50+ mit seit längerer Zeit (bis zu 10 Jahren) abgelaufener Lizenz auf der ersten Lizenzstufe, aber auch interessierte Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit gültigen Lizenzen.

BESONDERE WEITERBILDUNG ÄLTERE



Ausdauer	● ○ ○ ○ ○	Sportart & Spielformen	● ○ ○ ○ ○	
Kraft & Beweglichkeit	● ● ● ○ ○	Entspannung	● ● ○ ○ ○	
Koordination	● ● ● ● ○			

**Kurzbeschreibung:**

Gesundheitstraining und Spaß dabei? Das ist auch bei Älteren kein Widerspruch. In diesem Lehrgang wird ihnen vermittelt, welche Besonderheiten beim Training mit Älteren beachtet werden müssen und welche Risiken es mit sich bringt. Das Wissen und die Übungen zu den Muskelgruppen, die dringend trainiert werden sollten, werden in Theorie und Praxis vermittelt. Darüber hinaus werden ihnen Lehrwege an die Hand gegeben, die Gehirn und Bewegung herausfordern. Neben Koordinations- und Walkingeinheiten erfahren sie selbst den Einsatz von Entspannungstechniken. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Wiedereinsteiger und interessierte Lizenzinhaber.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** STB-Lehrteam

**Termine:** a) 14.02.-18.02.2022 Landessportschule Ruit  
 b) 19.09.-23.09.2022 Landessportschule Ruit

**Teilnahmegebühr:** 210 Euro / 207,50 € für Gymcard-Inhaber

**Anmeldung:** online unter [www.stb.de](http://www.stb.de)

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Zur Verlängerung der Lizenz C „Sport mit Älteren“ gelten die Regelungen wie auf Seite 8-9 beschrieben. D.h. jede vom DOSB anerkannte, thematisch passende Fortbildung im Rahmen der C-Lizenz kann gewählt werden.

Folgende Seminare mit dem Schwerpunkt „Ältere“ werden vom WLSB angeboten und eignen sich damit in besonderem Maße zur Verlängerung:

### **Das Alltagstrainingsprogramm (ATP)**

Termin: 30.03.2022  
 Ort: Landessportschule Ruit  
 Lizenzverlängerung: 8 LE

### **Best-Ager-Flow – Alter ist nur eine Zahl und keine Ausrede**

Termin: 29.08.-30.08.2022  
 Ort: Landessportschule Ruit  
 Lizenzverlängerung: 16 LE

### **Fit für die Vielfalt – Gemeinsam älter werden im Verein**

Termin: 27.-28.06.2022  
 Ort: Landessportschule Ruit  
 Lizenzverlängerung: 16 LE

### **Alltags-Fitness-Test – wie arbeite ich zielgerichtet mit meinen Teilnehmenden?**

Termin: 10.10.-11.10.2022  
 Ort: Landessportschule Ruit  
 Lizenzverlängerung: 16 LE

Nähere Informationen über diese und weitere Seminar des WLSB entnehmen Sie dem Bildungsprogramm 2022 des WLSB.

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten der (Sportfach-)Verbände entnehmen Sie entsprechend deren Ausbildungsprogrammen.

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN FÜR WLSB-ANGEBOTE

Das Mindestalter für die Teilnahme ist das vollendete 15. Lebensjahr bzw. bei (Lizenz-)Ausbildungen das vollendete 16. Lebensjahr. Für Vereinsmitglieder sind bei Anmeldungen zu (Lizenz-)Ausbildungen der Vereinsstempel und die Vereinsnummer sowie eine Unterschrift des entsendenden Vereins erforderlich.

#### **Teilnahmegebühr/Kosten**

Die Lehrgangsgebühren beinhalten die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bzw. bei eintägigen Seminaren die Verpflegung sowie i. d. R. die Lehrgangsmaterialien. Die Unterkunft erfolgt in Zweibettzimmern. Eine Unterbringung im Einzelzimmer ist auf Anfrage bei den Bildungsstätten gegen Aufpreis und im Rahmen der aktuellen Kapazitäten möglich. Die Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung.

Hinweis: Für Nichtvereinsmitglieder eines dem WLSB, dem BSB Nord oder dem BSB Freiburg zugehörigen Sportvereins gelten gesonderte Teilnahmegebühren. Diese können bei der WLSB-Geschäftsstelle erfragt werden.

#### **Absage, Ausfall einer Bildungsveranstaltung**

Wir behalten uns vor, bei zu geringer Anmeldungsanzahl oder aus anderen dringenden Gründen, die von uns ausgeschriebene Bildungsveranstaltung abzusagen. In diesem Fall wird eine eventuell bereits eingezogene Teilnahmegebühr in voller Höhe zurückerstattet.

#### **Teilnahmestornierung**

Teilnahmeabsagen bis vier Wochen vor Durchführung des Seminars sind kostenneutral. Bei Teilnahmeabsagen ab vier Wochen vor Seminarbeginn werden 50 Prozent berechnet, bei Absagen ab einer Woche vor Beginn wird die volle Seminargebühr abgebucht bzw. in Rechnung gestellt, es sei denn, Sie melden uns eine Ersatzperson bzw. legen uns im Falle einer Erkrankung eine ärztliche Bescheinigung vor.

#### **Zahlungsverfahren**

Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung erfolgt unsere Gebührenabwicklung im SEPA-Basislastschriftmandat. Die Gebühren werden frühestens zwei Wochen vor Durchführung des Lehrgangs von Ihrem (Vereins-) Konto abgebucht. Hierzu erhalten Sie vorab eine Rechnung mit der Mandatsreferenz und dem Abbuchungsdatum. Bitte berücksichtigen Sie, dass Lehrgangsanmeldungen daher nur bearbeitet werden können, wenn eine Erteilung eines Lastschrifteinzugs über die Teilnahmegebühr vorliegt. Bitte verwenden Sie pro Lehrgangsmaßnahme und Person jeweils eine Anmeldekarte.

#### **Ehrenkodex**

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (DSJ) haben in Zusammenarbeit mit ihren Mitgliedsorganisationen einen Ehrenkodex entwor-

fen. Diesem hat sich auch der Württembergische Landessportbund angeschlossen. Dieser Ehrenkodex muss seit dem 01.01.2012 verpflichtend für alle Jugendleiter\*innen, Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Vereinsführungskräfte unterzeichnet werden, um die offizielle DOSB-Lizenz zu erhalten. Die Zielsetzung für die Jugendleiter\*innen, Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen sowie die Vereinsführungskräfte ist die Unterstützung der Handlungssicherheit im achtsamen Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen innerhalb der Ausübung der jeweiligen Aufgaben im Sportverein.

Die Sportvereine und Sportverbände positionieren sich mit dem Ehrenkodex zum Schutz der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in Sportvereinen organisieren.

### **Freistellung**

Der WLSB ist anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes. Es können bis zu fünf Tage pro Kalenderjahr geltend gemacht werden. Ausführliche Informationen unter: [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de).

### **Teilnahmebedingungen: Datenschutz**

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz in der jeweils aktuellen Fassung behandelt.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass der Württembergische Landessportbund (WLSB) Ihre persönlichen Daten im Rahmen der Bildungsmaßnahme bzw. der Veranstaltungsorganisation verwenden darf. Die persönlichen Daten wie Vorname, Nachname, Straße, PLZ, Wohnort, Geburtsdatum und Lizenzdaten werden zur Lizenzausstellung bei Lizenzneuausstellung und Lizenzverlängerung an den DOSB zur Bearbeitung der Lizenzvordrucke weitergegeben. Im Falle einer Nicht-Einwilligung kann keine DOSB-Lizenz ausgestellt werden.

Dieses Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden. Die Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen wird Ihnen zugesichert.

## HINWEIS ZUR TEILNAHME AN MODULLEHRGÄNGEN

Die Teilnahmevoraussetzungen der Partner, insb. bei den Modullehrgängen, sind bei den anbietenden Verbänden zu erfragen.

## GESCHÄFTSSTELLEN UND KONTAKTE

### **Württembergischer Landessportbund**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-100  
E-Mail: [info@wlsb.de](mailto:info@wlsb.de)  
Online-Anmeldung:  
[www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

### **Für allgemeine Fragen**

Ina Schmid  
E-Mail: [ina.schmid@wlsb.de](mailto:ina.schmid@wlsb.de)  
Tel.: 0711/28077-179

### **für sportpraktische Inhalte und Lizenzen:**

Thorben Reimer  
E-Mail: [thorben.reimer@wlsb.de](mailto:thorben.reimer@wlsb.de)  
Tel.: 0711/3484-121

### **Baden-Württembergischer Gewichtheberverband**

Badener Platz 6  
69181 Leimen  
Tel.: 0622/9939560  
E-Mail: [gewichtheberverband@online.de](mailto:gewichtheberverband@online.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Hans G. Hofrichter

### **Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg**

Schauinslandstraße 8  
76199 Karlsruhe  
Tel.: 0721/15659430  
E-Mail: [info@bbpv-bw.de](mailto:info@bbpv-bw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Ingeborg Weber  
E-Mail: [lehrgang@bbpv-bw.de](mailto:lehrgang@bbpv-bw.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz gGmbH**

Landesschule Baden-Württemberg  
Swantje Götz (insb. Anmeldeverfahren)  
Karl-Berner-Straße 6  
72285 Pfalzgrafenweiler  
Tel.: 07445/8512-406  
E-Mail: [s.goetz@drk-ls.de](mailto:s.goetz@drk-ls.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Manuela Köhler, [m.koehler@drk-bw.de](mailto:m.koehler@drk-bw.de)

### **Schwäbischer Skiverband**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-450  
E-Mail: [info@online-ssv.de](mailto:info@online-ssv.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Stefanie Berner

### **Schwäbischer Turnerbund**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/49092-0  
E-Mail: [info@stb.de](mailto:info@stb.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Marlene Bauer  
E-Mail: [marlene.bauer@stb.de](mailto:marlene.bauer@stb.de)

### **Schwimmverband Württemberg**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-400  
E-Mail: [info@svw-online.de](mailto:info@svw-online.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Christina Kaiser  
E-Mail: [christina.kaiser@svw-online.de](mailto:christina.kaiser@svw-online.de)

### **Tanzsportverband Baden-Württemberg**

Paul-Lincke-Straße 2  
70195 Stuttgart  
Tel.: 0711/696274  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tbw.de](mailto:geschaeftsstelle@tbw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Maritta Böhme  
E-Mail: [boehme@tbw.de](mailto:boehme@tbw.de)

### **Tischtennis Baden-Württemberg**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-600  
E-Mail: [info@ttbw.de](mailto:info@ttbw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Markus Senft

## GESCHÄFTSSTELLEN UND KONTAKTE

### Württembergischer Fußballverband

Goethestraße 9  
70174 Stuttgart  
Tel.: 0711/22764-0  
E-Mail: info@wuerttfv.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Anja Fuchs

### Württembergischer Judo-Verband

Postfach 1842  
71308 Waiblingen  
Tel.: 07151/51973  
E-Mail: info@wjuv.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Günther Öttwös  
E-Mail: wjuv-taichichuan@web.de

### Württembergischer Leichtathletikverband

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-700  
E-Mail: info@wlv-sport.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Silvia Ochs  
E-Mail: ochs@wlv-sport.de

### Württembergischer Radsportverband

Mercedesstrasse 83  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/954697-0  
E-Mail: geschaeftsstelle@wrsv.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Gundolf Greule  
E-Mail: bildung@wrsv.de

### Württembergischer Tennis-Bund

Emerholzweg 79  
70439 Stuttgart  
Tel.: 0711/98068-0  
E-Mail: info@wtb-tennis.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Hans-Jürgen Mergner und  
Marc Allmacher  
E-Mail: allmacher@wtb-tennis.de

### LANDESSPORTSCHULE ALBSTADT



Vogelsangstraße 21  
72461 Albstadt  
Tel.: 07432/9821-0  
Fax: 07432/9821-16  
E-Mail: [info@ls-albstadt.de](mailto:info@ls-albstadt.de)  
[www.ls-albstadt.de](http://www.ls-albstadt.de)

### LANDESSPORTSCHULE RUIT



Kirchheimer Straße 125  
73760 Ostfildern  
Tel.: 0711/3484-0  
Fax: 0711/3484-147  
E-Mail: [info@ls-ruit.de](mailto:info@ls-ruit.de)  
[www.ls-ruit.de](http://www.ls-ruit.de)

### SPORT- UND BILDUNGSZENTRUM BARTHOLOMÄ



Zum Turnerheim 27  
73566 Bartholomä  
Tel.: 07173/9707-0  
Fax: 07173/9707-200  
E-Mail: [sbz-bartholomae@internationaler-bund.de](mailto:sbz-bartholomae@internationaler-bund.de)

### JUFA SPORTHOTEL WANGEN/ALLGÄU



Max-Fischer Straße 4  
88239 Wangen im Allgäu  
Tel.: 07522/916800  
Fax: 07522/80246  
E-Mail: [wangen@jufa.eu](mailto:wangen@jufa.eu)



.....  
.....  
Lehrgangstitel

.....  
.....  
Name

Vorname

.....  
.....  
Straße

.....  
.....  
PLZ, Wohnort

.....  
.....  
Telefon (tagsüber)

Geburtsdatum

.....  
.....  
E-Mail

.....  
.....  
Verein

.....  
.....  
Tätigkeit im Sportverein

.....  
.....  
Datum / Unterschrift Teilnehmende\*r

.....  
.....  
Unterschrift / Stempel des entsendenden Vereins  
– für Vereinsmitglieder erforderlich –

Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden,  
wenn eine Erteilung eines Bankeinzugs über  
den vollen Betrag vorliegt.

- Ich bin damit einverstanden, dass der Rechnungsbetrag in Höhe \_\_\_\_\_ von meinem / unserem (Vereins-) Konto abgebucht wird. Die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen sowie die Datenschutzhinweise auf Seite 54-55 habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

.....  
.....  
Konto-Inhaber\*in/Verein

.....  
.....  
Name der Bank

.....  
.....  
IBAN

.....  
.....  
BIC

.....  
.....  
Ort, Datum

.....  
.....  
Rechtsverbindliche Unterschrift

Anmeldung Modullehrgang / Grund- oder  
Abschlusslehrgang  
Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“



### Absender\*in:

.....  
.....  
Name bzw. Verein

.....  
.....  
Straße

.....  
.....  
PLZ, Ort

.....  
.....  
Telefon

Für Rückfragen telefonisch tagsüber erreichbar

! Die Unterbringung erfolgt im Zweibettzimmer.

Einzelzimmerwünsche sind nur in wenigen  
Ausnahmen gegen Zuzahlung möglich!

### Antwort

(bitte veranstaltenden Fachverband eintragen)

.....  
.....  
Verband

.....  
.....  
Straße

.....  
.....  
PLZ, Ort

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.