

FÜR HELFER UND INTERESSIERTE ÜBUNGSLEITER ÜBUNGSLEITER-ASSISTENT FÜR SENIOREN

In vielen Vereinen stellt sich die Frage, wie bekommen wir neue ÜL bzw. ÜL-Vertreter an Bord. Insbesondere im Bereich Seniorensport sind die ÜL mit der Gruppe gealtert. Ziel sollte sein, wenigstens eine oder idealerweise eine zweite Person in der Gruppe zu haben, die den ÜL mal vertreten bzw. ablösen kann. Vielfach ist es aber so, dass es zwar interessierte Frauen und Männer gibt, die aber nicht gleich auf die Sportschule gehen möchten, um dort eine Ausbildung zu machen. Auch fehlt vielfach der letzte Anschlag, sie für eine Ausbildung zum ÜL-Assistenten zu motivieren.

Deshalb bietet der HBTG dieses Jahr ein Angebot an, das genau diese Interessierten ansprechen soll. In zwei jeweils 3-stündigen Workshops können die Teilnehmer*innen mal schnuppern, um sich in ihrer Gruppe als ÜL-Assistent zu etablieren und somit in die Funktion des ÜL reinzuwachsen. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

In einem weiteren Schritt könnte dieses Wissen dann als Grundlage für den Besuch des Kurses „ÜL-Assistent für Fitness & Gesundheit Senioren“ auf der Sportschule genutzt werden. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick über die neusten Trends im Seniorensport. U.a. werden wir das Thema "Fit im Kopf" anhand vieler Beispiel-Übungen forcieren. Auch werden wir Übungen für Kraft-, Beweglichkeit und Mobilisation durchführen, ohne dass die Teilnehmenden mitbekommen, wie anstrengend und wirkungsvoll eigentlich die Übungen sind.

Teil 1 - Samstag, 05.11.2022, 13.30-16.30 Uhr

- Allgemeine Methodik, Aufbau einer Übungsstunde,
- Kooperative Spielformen und Ideen zum Aufwärmen.
Aufwärmung einmal anders, weg vom Gewohnten.
- Kraft- und Beweglichkeitstraining neu entdeckt.

Teil 2 – Sonntag, 06.11.2022, 09.30-12.30 Uhr (neuer Termin!)

- Dehnung und Mobilisation
- Koordination in seiner Vielfalt mit und ohne Handgeräte, es darf auch gelacht werden
- Ideen zur Gestaltung des Schlussteiles einer Übungsstunde

Zielgruppe:

Alle Frauen und Männer, die in einer Sportgruppe für Junggebliebene und aktive Senioren integriert sind und zukünftig als ÜL-Assistent agieren möchten.

Übungsleiter, deren Lizenz schon länger abgelaufen ist, sich gerne über aktuelle Trainingsmethoden im Seniorensport informieren oder eine Fortbildung ohne ‚Prüfungstress‘ besuchen möchten.

Termine:

Idealerweise werden beide Termine besucht, dies ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Ort:

Mehrzweckhalle Böhringen

Ausrichter:

HBTG, BTB-Regional im HBTG

Referenten:

Ehrfried Deschner u.a.

Teilnehmer:

max. 20 Teilnehmer

Meldeschluss:

Sonntag, 30.10.2022

Anmeldung:

Anmeldeformular unter www.hbtg.de

Kosten:

pro Termin 20,- €, alle 2 Termine 30,- €

Die Durchführung der Lehrgänge unterliegt den dann vorgegebenen Verordnungen und Bestimmungen.