

## **Der Breitensportlehrgang (92 LE) teilt sich auf in den Aufbau (32 LE)- und Lizenzlehrgang (60 LE)**

Der Aufbaulehrgang und Lizenzlehrgang (siehe Landessportbund) sind bei uns zu einem sinnvollen Gesamtkonzept zusammengefügt. Aufbauend auf dem vorhandenen Wissen der Teilnehmer geht es um die Vermittlung von praxisnahem Wissen für die Gestaltung sportartübergreifender Übungsstunden im Sinne einer zielorientierten Gesundheits- und Leistungsförderung. Dazu widmen wir uns der Dreiteilung einer Übungsstunde genauer und erarbeiten uns Inhalte von Erwärmung, Hauptteil und Cool Down. Themen sind hier zum Beispiel: Theorie und Praxis der kleinen Spiele, Formen des Ganzkörpertrainings (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) und Entspannungstechniken. Zu Nutze machen wir uns dafür auch die Grundlagen verschiedener Sportarten wie z. B. Ultimate Frisbee, Badminton, Nordic Walking und der Schulsportklassiker (Leichtathletik, Volleyball, Brennball, Fußball, Turnen) - so im Regelwerk modifiziert und aufgepeppt, dass sie einfach und ohne großen Geräteaufwand ganz im Sinne der breitensportlichen Ausbildung von jedem Übungsleiter umgesetzt werden können. Theoretische Inhalte der Ausbildung sind die Planung, Organisation, Durchführung von Sportveranstaltungen und die Abnahmebedingungen des Deutschen Sportabzeichens (das auch praktisch abgelegt werden kann) sowie die Themengebiete Ernährung, Sportmedizin und gruppendynamische Prozesse. Am dritten der vier Ausbildungswochenenden können sich die Teilnehmer für das Modul Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere entscheiden und gehen vertieft auf die Altersbesonderheiten und Übungsformen ein. Abgerundet wird der Lehrgang mit einem Einblick in die physiotherapeutische Sicht/Herangehensweise auf Bewegung und Faszientraining sowie mit dem Lehrgangsabschluss, der sowohl die praktische Prüfung der schriftlichen Hausarbeit sowie einen Ausflug in verschiedene Trendsportarten und Bewegungsabenteuer wie Slackline, Klettern, Rope skipping und Bogenschießen umfasst.