



# Köln

Qualifizierung im Sport  
Aus- und Fortbildungen  
für Übungsleitungen

Finde heraus, was gut für dich ist!





## 2022

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	

	APRIL					MAI					JUNI					
WOCHE	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Dienstag		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mittwoch		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Donnerstag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Freitag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Samstag	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Sonntag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	9	26	

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	
Montag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Dienstag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Mittwoch		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Donnerstag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Freitag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Samstag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
Sonntag	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

Karfreitag 15.4., Ostern 17.4./18.4., Tag der Arbeit 1.5.,  
Christi Himmelfahrt 26.5., Pfingsten 6.6., Fronleichnam 16.6.,  
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

## Schulferien 2022 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	24.12.2021	-	08.01.2022
Ostern	11.04.2022	-	23.04.2022
Sommer	27.06.2022	-	09.08.2022
Herbst	04.10.2022	-	15.10.2022
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023

Finde heraus, was gut für dich ist!

## Herzlich Willkommen beim SportBildungswerk Köln!

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Aus- und Fortbildungsprogramm 2022 vorstellen zu dürfen.

Das **SportBildungswerk Köln** ist eine nach EFQM zertifizierte Weiterbildungseinrichtung. Bestens vernetzt im Kölner Sport orientieren wir uns an den aktuellen Herausforderungen des organisierten Sports und bieten attraktive Aus- und Fortbildungsangebote für Übungsleiter, Vereinsmanager, Referenten und Interessierte im Sportbereich.

Das gesamte Aus- und Fortbildungsangebot wird von erfahrenen Referenten geleitet, die durch regelmäßige Netzwerktreffen und Fortbildungen Ihre bestmögliche Qualifizierung gewährleisten.

2022 erwarten Sie wieder viele neue Fortbildungsthemen auf der 1. und 2. Lizenzstufe wie Training mit Kettlebells, Faszien im Cardiotraining uvm. Wie bereits in den vergangenen Jahren, ist dieses Jahr die Tandem-Ausbildung sowie die Ausbildung zum ÜL-B Rehabilitationssport wieder fester Bestandteil unseres Programms.

Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen wenden Sie sich gerne an das Team in unserer Geschäftsstelle.

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

Das Team SportBildungswerk Köln

  
**Recognised by EFQM**  
★★★★★ 2021

---

Das SportBildungswerk NRW e.V., Verbund-Außenstelle SSB Köln e.V. ist Mitglied im Arbeitskreis *Weiterbildung* und im Netzwerk *Gesundheitsbildung Köln e.V.*

## Kontakt

### SportBildungswerk Verbund-Außenstelle SSB Köln e.V.

Haus des Kölner Sports, Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Tel.: 0221 921300-12

Fax: 0221 921300-19

E-Mail: [info@sportbildungswerk.de](mailto:info@sportbildungswerk.de)

Web: [www.sbw-köln.de](http://www.sbw-köln.de)



Folgen Sie uns auch auf INSTAGRAM und Facebook

Geschäftszeiten:

Mo-Do: 08.30-12.00 Uhr und 13.00-15.30 Uhr

Fr: 08.30-12.00 Uhr

Wir bitten um Verständnis, dass wir im gesamten folgenden Text aus drucktechnischen Gründen für alle Geschlechter die männliche Anrede gebrauchen.

Für Außenstellen des SportBildungswerkes gelten folgende Angaben:

## Impressum

SportBildungswerk Nordrhein Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Vorstand: Sebastian Staats

Telefon: 0203-7381 769

Fax: 0203-7381 3769

E-Mail: [bildungswerk@blsb-nrw.de](mailto:bildungswerk@blsb-nrw.de)

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

### Titel der Broschüre

Qualifizierung im Sport 2022 - Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter

### Redaktion

Laura Reifenrath

### Layout

Daniela Winterhoff

### Haftungshinweis

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### Bildnachweise

©sbwNRW ©shutterstock ©pixabay ©pexels

## Das Team SportBildungswerk Köln



Christine Kupferer

**Geschäftsführung Stadtsportbund Köln**  
**Außenstellenleitung SportBildungswerk**

Tel.: 0221 921300-20

E-Mail: [kupferer@stadtsportbund-koeln.de](mailto:kupferer@stadtsportbund-koeln.de)



Laura Reifenrath

**Pädagogische Leitung**

Tel.: 0221 921300-10

E-Mail: [l.reifenrath@sportbildungswerk.de](mailto:l.reifenrath@sportbildungswerk.de)



Sarah Nolle

**Pädagogische Mitarbeiterin**

Sportreisen / Qualifizierung / BGM

Tel.: 0221 921300-12

E-Mail: [s.nolle@sportbildungswerk.de](mailto:s.nolle@sportbildungswerk.de)



Daniela Winterhoff

**Verwaltungsmitarbeiterin**

Sportkurse / Marketing / Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0221 921300-13

E-Mail: [d.winterhoff@sportbildungswerk.de](mailto:d.winterhoff@sportbildungswerk.de)



Gisela Ladwig

**Verwaltungsmitarbeiterin**

Buchhaltung / Allgemeine Verwaltung

Tel.: 0221 921300-11

E-Mail: [g.ladwig@sportbildungswerk.de](mailto:g.ladwig@sportbildungswerk.de)

# Inhaltsverzeichnis

Kalender 2022	2
Impressum	4
Ansprechpartner	5
<b>1. Lizenzstufe - Ausbildungen</b>	
Übungsleiter-C Basismodul	8
Übungsleiter-C Aufbaumodul	10
Übungsleiter-C Ausbildung im Tandem	12
<b>1. Lizenzstufe - Fortbildungen</b>	14-25
<b>2. Lizenzstufe - Ausbildungen</b>	
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation Basismodul	28
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation Aufbaumodul <i>Orthopädie</i>	30
Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation Aufbaumodul <i>Innere Medizin</i>	32
<b>2. Lizenzstufe - Fortbildungen</b>	
Profil: <i>Rehabilitation</i>	34-35
<b>Lehrtrainer Fitness - Special Class</b>	38
<b>Vereinsmanagement</b>	40-44
Informationen zur Anmeldung	45
Referenten	46

# Qualifizierung auf der 1. Lizenzstufe

## Ausbildung Übungsleiter-C für Breitensport

Die Gewinnung und Bindung von engagierten Menschen für die ehrenamtliche Tätigkeit ist eine zentrale und permanente Aufgabe des organisierten Sports.

Ab dem 16. Lebensjahr kann der Schritt in Richtung Übungsleiter getan werden. Zunächst wird die Basis gelegt: Erwachsene starten mit dem Basismodul und belegen anschließend ein Aufbaumodul, wahlweise zugeschnitten auf den Sport mit Kindern und Jugendlichen, mit Älteren oder sportartübergreifend. Nach einer „Investition“ von insgesamt 120 Lerneinheiten – das entspricht etwa acht Wochenenden – ist die Qualifizierung auf der 1. Lizenzstufe erreicht und die Teilnehmer sind optimal für die sportpraktische Arbeit im Sportverein vorbereitet.

Landessportbund NRW/Sportjugend NRW

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Lizenzsystem im Sport 2022

www.qualifizierung-im-sport.de

#### 2. Lizenzstufe B

Übungsleiter*in-B		Übungsleiter*in-B	
Kinder- und Jugendsport	Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 96 LE	Prävention	Rehabilitation Erwachsene
Bewegungsförderung in Verein und Kita 60 LE		Allgemeine Gesundheitsförderung** Haltungs- und Bewegungssystem (HnB) Herz-Kreislaufsystem (HKLS) 83 LE	Neurologie 75 LE Innere Medizin 105 LE Orthopädie 90 LE
			Basismodul 15 LE
			Praxisjahr

#### 1. Lizenzstufe C

Vereinsmanager*in-C**	Übungsleiter*in-C Breitensport		
... wenn Sie in der Führung, Organisation oder Verwaltung von Sportvereinen mitarbeiten wollen. (8 Basismodule à 15 LE) 120 LE	 Aufbaumodul Kinder und Jugendliche ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Kindern oder Jugendlichen betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul sportartübergreifend ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Personen unterschiedlichen Alters betreuen wollen. 90 LE	Aufbaumodul Schwerpunkt Ältere ... wenn Sie eine Breitensportgruppe mit Älteren betreuen wollen. 90 LE
 Juniormanager*in** ... wenn Ihr als junge Engagierte (15-26 Jahre) im Vereinsmanagement aktiv sein und spannende Projekte mit Gleichaltrigen umsetzen wollt. 40 LE	 Sporthelfer*in I und II** ... wenn Ihr als junge Engagierte (13-17 Jahre) Sportangebote betreuen wollt. 2x 30 LE	Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C, Jugendleiter*in ... wenn Sie in die Ausbildung Übungsleiter*in, Trainer*in-C, Jugendleiter*in einsteigen wollen. 30 LE	

#### Hinweise:

\*\* Julica: Die Jugendleiter Card ist die bundesweit einheitliche Qualifizierung für ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätige Personen.

\*\* Sporthelfer\*innen I und II werden als Basismodul Ü-C anerkannt.

\*\* Anerkennung des VN-C-Basismoduls Projektbegleiter\*in.

\*\* Bei Absolvierung eines der acht zugehörigen Aufbaumodule kann zudem ein VN-Zerifikat erworben werden.

\*\* Die erworbenen Lizenzen inkl. Zertifikaten zu standardisierten Kursprogrammen des LSB NRW, berechtigen zur Leitung von Präventionskursen in Sportvereinen, die die Anforderungen der §§ 20 und 20 a SGB V erfüllen.

• Veranstalter der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW, die Stadt- und Kreisverbände und die Fachverbände.

• Träger der Qualifizierungen sind der Landessportbund NRW, die Sportjugend NRW oder die Fachverbände.

LE = Lerneinheiten à 45 Min.

Stand: August 2020



# Ausbildung zum Übungsleiter C

## Basismodul

Im Basismodul wird für die zukünftige Vereinsarbeit das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsgebiet im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzustoßen. Ein breites Spektrum praktischer und theoretischer Inhalte wird mit Hilfe vielfältiger Methoden erschlossen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

### Voraussetzung

Mindestalter 16 Jahre

### Inhalte

- Anforderungen an Leitungen von Gruppen
- Umgang mit Menschen und das Auftreten vor Gruppen
- Einführung in die Trainingslehre
- Systematischer Aufbau von Sportstunden bzw. außersportlicher Aktivitäten nach dem Vier-Phasen-Modell
- Ziele und Aufgaben des organisierten Sports in NRW / Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports

### Hinweis

*Das Basismodul ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt somit als Einstieg in die jeweilige Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen sowie das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten.*

### Ziele

Die Teilnehmenden

- wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Besonderheiten einer TN\*innen-Gruppe unbedingt berücksichtigt werden müssen.
- lernen ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis kennen und sind sich der Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit bewusst.
- verfügen über zentrale Grundkenntnisse der Trainingslehre, insbesondere zur Koordination.
- wissen, dass einem Vereinsangebot eine systematische Planung zugrunde liegt, die sich auf die wichtigen Planungsgrößen bezieht.
- kennen den Aufbau des Organisierten Sports in NRW und das Qualifizierungssystem des lizenzierten Sports.

## Termine

**Kurs-Nr.: 20000**

**Datum:** 26./27.03. | 02./03.04.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 120,-€\* | 190,-€

**Kurs-Nr.: 20002**

**Datum:** 13./14.08. | 20./21.08.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 120,-€\* | 190,-€

**Kurs-Nr.: 20003**

**Datum:** 19./20.11. | 26./27.11.2022

**Uhrzeit:** 08.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 120,-€\* | 190€

*\*mit Vereinsempfehlung*



Die Besonderheit bei dieser Form der ÜL-C-Ausbildung besteht darin, dass einige Lerneinheiten online stattfinden. **Daher ist neben den formalen Voraussetzungen zusätzlich ein Zugang zu einem internetfähigen PC oder Laptop zwingend Voraussetzung.** Zudem erfordert diese Art der Ausbildung die Bereitschaft, sich ausgewählte Themen eigenverantwortlich in unserer online-Lernumgebung zu erarbeiten (z.B. von zu Hause aus). Die Online-Lernzeit wird mit max. 10 Lerneinheiten (Regelsituation: 8 LE) angerechnet.

Die Aufgaben und Inhalte im LSB-Lernzentrum können räumlich und zeitlich flexibel als Gruppenarbeiten und als Selbststudium bearbeitet werden.

## Voraussetzung

- Mindestalter 16 Jahre
- Basismodul ÜL-C, Trainer-C, Jugendleiter, Gruppenhelfer-Ausweis oder erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste.

## Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleiter im Sportverein
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen/Bedürfnissen
- Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diese Prozesse positiv zu unterstützen
- Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends sowie kreative Aktivitäten
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter verschiedener Altersgruppen

## Hinweis

*Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.*

*Zum Lizenzerwerb ist ein gültiger Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex bis zum Kursende vorzulegen.*

*Alle erforderlichen Nachweise müssen bis zum Ausbildungsende eingereicht werden.*

## Ziele

Die Teilnehmer

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln
- sind sich ihrer (pädagogischen) Verantwortung als Leiter von (Kinder- und Jugend-)Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.

### Kurs-Nr.: 21167

**Datum:** 22./23.01. | 05./06.02. | 19./20.02. | 05.06./03.  
12./13.03.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 360,-€\* | 490,-€ | 110,-€\*\*

### Kurs-Nr.: 21168

**Datum:** 30.04./01.05. | 07./08.05. | 21./22.05. | 11./12.06.  
18./19.06.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 360,-€\* | 490,-€ | 110,-€\*\*

### Kurs-Nr.: 21169

**Datum:** 03./04.09. | 17./18.09. | 24./25.09. | 22./23.10.  
05./06.11.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** ÜL-C Lehrteam Köln

**Gebühr:** 360,-€\* | 490,-€ | 110,-€\*\*

\* mit Vereinsempfehlung

\*\*Qualifizierungsoffensive



Die Übungsleiter-C Ausbildung im Tandem richtet sich an Personen **mit und ohne Migrationshintergrund**, die sowohl Kinder-/Jugendgruppen als auch Erwachsene und Ältere sportlich betreuen oder unterrichten möchten. Die Ausbildung umfasst das Basis- und Aufbaumodul. Jeder Teilnehmer bekommt zu Beginn der Ausbildung einen Partner zugeteilt, sodass sich Tandems bilden, die die Ausbildung gemeinsam absolvieren. Die Tandems unterstützen sich gegenseitig bei schwierigen Themengebieten und leisten im Bedarfsfall auch über die Präsenzphase hinaus Unterstützung bei Vor- und Nachbereitungen.

**Inhaltlich umfasst die Ausbildung im Tandem die gleichen Themen wie die normale ÜL-C Ausbildung (siehe Ausschreibung).**

### Voraussetzung

- Mindestalter 16 Jahre
- Chance auf Bleibeperspektive oder mind. seit 1 Jahr in Deutschland lebend
- ausreichende Sprachkenntnisse (B1, B2)

### Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleiter im Sportverein
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen/Bedürfnissen
- Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diese Prozesse positiv zu unterstützen
- Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends sowie kreative Aktivitäten
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter verschiedener Altersgruppen
- Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und den Sportverein
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen.

### Hinweis

*Die Ausbildung im Team erfordert aufgrund von Sprachbarrieren, kulturellen Besonderheiten etc. ggf. einen zeitlich höheren Aufwand als die normale Übungsleiter-Ausbildung.*

*Allen Geflüchteten besteht im Anschluss die Möglichkeit Kontakte zu Sportvereinen über uns zu erhalten.*

## Ziele

Die Teilnehmer

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln
- sind sich ihrer (pädagogischen) Verantwortung als Leiter von (Kinder- und Jugend-) Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen
- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren

*Dieser Kurs wird gefördert durch die AKTION NEUE NACHBARN IM ERZBISTUM KÖLN*



**Kurs-Nr.: 21100**

**Datum:** 17./18.09. | 01./02.10. | 10.-14.10. | 29./30.10.  
12./13.11.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln Zollstock

**Leitung:** Ramy Azrak, Thorben Meinardus

**Gebühr:** 200,-€ | 50,-€\*

*\*für Personen mit Migrationshintergrund*



## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

### 15 LE **Mentaltraining**

Mentaltraining wird im Sport oft in Verbindung mit höheren Leistungsklassen genannt. Die Einsatzbereiche für Mentaltraining im Breitensport sind dagegen meist kaum bekannt.

Dabei bieten sich viele Elemente aus dem Sport - Mentaltraining an, die in den Trainingsalltag im Breitensport integriert werden können. Einzelne Schwerpunkte sind dabei: Konzentration, Motivation und aktive Erholung, sowie die Entwicklung von mentaler Stärke.

Insgesamt tragen Elemente aus dem Sport-Mentaltraining dazu bei, dass Übungsleiter, Trainer und Sportler noch mehr Freude am Sport erleben und die sportliche Entwicklung optimiert wird.

**Kurs-Nr.: 22512**

**Datum:** 15./16.01.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ina Lembach

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

### 15 LE **Mentaltraining - Der Trainingsplan für den Flow**

„Bestleistungen auf Knopfdruck“, ist das möglich?

Natürlich nicht, aber es gibt eine ganze Menge Faktoren, die Bestleistungen möglich machen. Im Flow zu sein, ist eine davon.

Was dieser Flow-Zustand genau ist und wie man ihn leichter herbeiführen kann, wird praxisnah vermittelt und natürlich ausprobiert.

#### **Ziele**

- Die Grundlagen für mehr Flow kennenlernen
- Den Trainingsplan für mehr Flow in der Praxis ausprobieren
- Flow erleben

**Kurs-Nr.: 22501**

**Datum:** 12./13.03.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ina Lembach

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Mentaltraining - Erfolg ist planbar

Wer sportlich erfolgreich sein will, braucht einen Plan. Einen Plan, der langfristig und gleichzeitig flexibel ist. Der Wichtiges im Auge behält und Erfolge gewinnbringend analysiert.

Die Grundlage für so einen Plan sollte immer die individuelle Ausgangslage und die eigene Zielsetzung sein.

Egal ob als Einzelsportler oder für die gesamte Mannschaft: Gut geplant ist halb gewonnen.

### Ziele

- Einführung ins Mentaltraining
- Erfolgsfaktoren definieren
- Differenzierte Selbstwahrnehmung entwickeln
- Selbstwirksamkeit steigern

**Kurs-Nr.: 22503**

**Datum:** 23./24.04.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ina Lembach

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Koordination und Brain Fitness

Beim BrainFitness werden Denkfähigkeit und Bewegung miteinander kombiniert, sodass das Gehirn durch komplexe Bewegungsabläufe vor ständig neue Herausforderungen gestellt wird. Das Training verbessert neben der geistigen Leistungsfähigkeit auch die körperliche Leistungsfähigkeit und sorgt für einen ökonomischeren Bewegungsablauf im Alltag.

### Inhalte

- Grundlagen von Gehirntraining und Bewegung
- Zusammenhang von körperlichem Training und geistiger Leistungsfähigkeit
- Grundfunktionen des Gehirns
- Wie funktioniert die Informationsverarbeitung?
- Exkurs: Brain-Walking

**Kurs-Nr.: 22511**

**Datum:** 10./11.12.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

8 LE

### Kalah/ Krav Maga 2.0

Selbstverteidigung – Fighting Skills – Taktik – Mentaltraining

Selbstverteidigung lässt sich in ganz einfachen Worten beschreiben: Der Angreifer hat sich zu einem Angriff entschlossen während der Angegriffene unvorbereitet ist und zu einer plötzlichen Verteidigungsreaktion gezwungen wird, um die nachteilige Lage unversehrt zu überstehen.

Zu etwa 90 % besteht erfolgreiche Selbstverteidigung darin, Gewalttätigkeiten aus dem Weg zu gehen. Die restlichen 10 % sind die körperliche Abwehr eines Angreifers. In eine Konfliktsituation zu geraten ist einfach – sie zu vermeiden ist da schon schwieriger.

Grundlagen der Selbstverteidigung sind der Wille zur Selbstbehauptung und das Treffen vernünftiger Vorsichtsmaßnahmen.

Spezifische Formen der Gewalt bedürfen auch einer gezielten Präventions- und Reaktionsstrategie.

**Kurs-Nr.: 22701**

**Datum:** 30.04.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Andrea Löwe

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

8 LE

### Selbstverteidigung für Personen mit Handicap

Gehandicapt/eingeschränkt und wehrlos? ...NIEMALS! Selbstverteidigung für Alle!

Dieser Lehrgang richtet sich an Menschen mit Behinderung, die Selbstverteidigungstechniken lernen wollen, und Übungsleiter, die bislang gezögert haben, das Thema Selbstverteidigung im Behindertensport zu vermitteln.

#### **Hinweis**

*Im Vorfeld sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Bei Bedarf wird ein Shuttleservice vom Kölner Hbf. angeboten.*

**Kurs-Nr.: 22706**

**Datum:** 24.09.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln Godorf

**Leitung:** Karl-Heinz Muhs

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

Aktuell bieten die Stadt- und Kreissportbünde in Kooperation mit unterschiedlichen Einrichtungen standardisierte Fortbildungen mit dem Titel „Erste Hilfe bei Sportverletzungen“ mit 9 Lerneinheiten an.

## Hinweis

*Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, die als Modul zur Lizenzverlängerung der ÜL-C Lizenz des Landessportbundes NRW angerechnet werden kann.*

## Inhalte

- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Überlastungsschäden
- Störung von Bewusstsein, Atmung, Kreislauf
- Versorgung von Verletzungen
- Vermeiden von Sportunfällen

## Ziele

In diesem Lehrgang lernen Sie die typischen Verletzungen im Sportbereich kennen. Sie besprechen Maßnahmen, um Verletzungen zu vermeiden und lernen, wie Sie erlittene Verletzungen fachmännisch versorgen können.

<b>Datum:</b>	12.02.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23170
	09.04.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23171
	25.06.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23172
	27.08.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23173
	29.10.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23174
	03.12.2022	<b>Kurs-Nr.:</b>	23175

**Uhrzeit:** 09.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Mohammed Abu-Ghazaleh

**Gebühr:** 40,-€

# Defibrillator



## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

15 LE

### Faszien im Cardiotraining

Faszientraining kann auf unterschiedliche Art und Weise praktiziert werden. Neben den gängigen manuellen faszialen Trainingsmethoden, u.a. mit der BlackRoll® lässt es sich auch hervorragend in ein Ausdauertraining integrieren. Faszien im Caridotraining kombiniert somit beides. Individuell angepasst lässt sich daraus ein ganzheitliches Trainingskonzept ableiten.

#### Hinweis

Der erste Tag der Fortbildung findet als digitales Lernangebot statt und kann von zuhause absolviert werden.

#### Inhalte

- Ideen für neue Kurskonzepte/ Integration in bestehende Kursformate
- Theoretische Prinzipien von Faszien- und Ausdauertraining
- Zielgruppenmodifikation
- Kursaufbau und Bewerbung
- Möglichkeiten zur Anleitung eigener Unterrichtsbeispiele
- Sammlung eines Ideenpools und Austausch

**Kurs-Nr.:** 22502

**Datum:** 02./03.04.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

8 LE

### Functional Training

Functional oder funktionelles Training ist ein intensives Ganzkörpertraining und bildet eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining, bei dem nicht nur einzelne Muskeln sondern ganze Muskelketten trainiert werden. Trainingsgeräte sind das eigene Körpergewicht, der Partnerwiderstand oder Kleingeräte.

#### Inhalte

- Grundlagen und Hintergrundwissen zum funktionellen Training
- Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht
- Materialeinsatz
- Trainingsprinzipien und Gesundheitsförderung

**Kurs-Nr.:** 22702

**Datum:** 29.05.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Functional und Faszien-Training

Functional oder funktionelles Training ist ein intensives Ganzkörpertraining und bildet eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining, bei dem nicht nur einzelne Muskeln sondern ganze Muskelketten trainiert werden. Trainingsgeräte sind das eigene Körpergewicht, der Partnerwiderstand oder Kleingeräte.

Der Lehrgang wird mit verschiedenen Mobilisations- und Entspannungsübungen abgerundet, die speziell die faszialen Strukturen des Körpers lockern und entspannen sollen.

### Inhalte

- Grundlagen und Hintergrundwissen zum funktionellen Training und Faszientraining
- Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht
- Materialeinsatz (Faszienrollen, kleine Gewichte)
- Trainingsprinzipien und Gesundheitsförderung

**Kurs-Nr.: 22507**

**Datum:** 25./26.06.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

8 LE

## Faszientraining

Verklebungen oder Verhärtungen der Faszien äußern sich häufig in Form von Rückenschmerzen oder Verspannungen und führen zu einer eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag. Ein gezieltes Training hilft dabei die myofaszialen Strukturen anzuregen, um so Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen. Ziel der Fortbildung ist es, ein entsprechendes Übungsrepertoire an die Hand zu bekommen, damit die Faszien gelockert, mobilisiert und entspannt werden können.

### Inhalte

- Physiologie und Funktion der Faszie
- Erarbeitung eines Übungskatalogs
- Materialeinsatz (z.B. Faszienrolle, kleine Gewichte)
- Trainingsprinzipien und Gesundheitsförderung

**Kurs-Nr.: 22703**

**Datum:** 28.08.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

15 LE

### Bewegung und Spaß durch kleine Sportspiele

„Im echten Manne ist ein Kind versteckt, das will spielen“ (Nietzsche). Aber auch „in der echten Frau“. Einem Ball hinterherzujagen, jemanden zu fangen oder gemeinsam über eine Ziellinie zu laufen, macht viel mehr Spaß als monoton Runden auf dem Sportplatz zu drehen. Insbesondere kleine Sportspiele lassen sich schnell und einfach organisieren und fördern die körperliche, soziale und emotionale Gesundheit. Modifiziert lassen sie sich mit jeder Altersgruppe durchführen.

**Kurs-Nr.: 22500**

**Datum:** 08./09.01.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ramy Azrak

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

8 LE

### Basketball Fun-Games

Für große und kleine Gruppen

Basketball gehört zu den „großen Ballsportarten“ mit einem komplexen Regelwerk, technischen und taktischen Erfordernissen und mindestens zehn Spieler\*innen. Kleine Basketballspiele lassen sich an einem Basketballkorb mit einer kleinen Gruppe in allen Spielstärken spielen und erzeugen einen immens hohen Spaßfaktor. Kleine Basketballspiele haben einfache und veränderbare Spielregeln, sind schnell organisierbar und teilnehmerorientiert. Bei diesem sehr praxisorientierten Lehrgang werden die bekanntesten Spiele, die ihren Ursprung auf dem Freiplatz haben, durchgespielt. Außerdem werden die Regeln des olympischen Streetballs (3-gegen-3 auf einen Korb) erklärt und anschließend gespielt.

**Kurs-Nr.: 22700**

**Datum:** 06.03.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ramy Azrak

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



## 15 LE Outdoor Fitness

Raus aus der Sporthalle oder dem Gymnastikraum und rein in die Natur. Parks und freie Plätze bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten das Training auch im Freien zu gestalten. Auf der Grundlage des Functional Training werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten, Bänken, Geländer, Treppen und allem was man draußen so findet vermittelt.

### Inhalte

- Einsatz der Natur als Trainingsraum/Trainingsgerät
- Grundlagen des Funktionellen Trainings
- Training mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht
- Aufbau einer Outdoor-Fitness Einheit

**Kurs-Nr.: 22505**

**Datum:** 07./08.05.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Maxie Detscher

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## 8 LE Training mit Kettlebells

Kettlebell Training ist aufgrund seiner Funktionalität und Vielseitigkeit die ideale Möglichkeit mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Power in den sportlichen Alltag zu integrieren – und dazu ist die Kettlebell ein hocheffizientes Fitnessgerät. Selbst 5-10 Minuten Kettlebell-Training reichen aus, um das Herz-Kreislaufsystem auf Touren zu bringen und die Muskeln brennen zu lassen. Bei dieser Fortbildung geht es darum, den sicheren und sinnvollen Umgang mit der Kettlebell zu erlernen und auf eine saubere Ausführung der Technik zu achten. Trainingspläne und Tipps erleichtern den Einstieg für ein abwechslungsreiches Training zuhause oder in Gruppen.

### Inhalte

- Theorie & Geschichte des Kettlebelltrainings
- Einführung in das Training mit der Kettlebell
- Spezifisches Aufwärmprogramm
- Handling & Vorübungen
- Vier Basisübungen: Swing, Row, Deadlift, Squats incl. Varianten
- Technikschiulung
- Trainingsplanung mit der Kettlebell
- Anwendung des Erlernten in kleinen Trainingssequenzen

**Kurs-Nr.: 22707**

**Datum:** 15.10.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Andrea Löwe

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

### 15 LE **Yoga Anatomie**

Den Körper verstehen und Asanas richtig anleiten. Damit Rückbeugen, Vorbeugen, Umkehrhaltung, Hüftöffner etc. richtig durchgeführt werden und der Gesunderhaltung dienen, ist eine fundierte Kenntnis der Anatomie des menschlichen Körpers ausschlaggebend. In der Fortbildung werden die Asanas aus dem Sonnengruß als Grundlage genommen, die richtige Ausführung anatomisch und gesundheitsorientiert zu begründen. Vorerfahrung aus der Yoga-Praxis erwünscht.

#### **Hinweis**

*Der erste Tag der Fortbildung findet als digitales Lernangebot statt und kann von zuhause absolviert werden.*

**Kurs-Nr.: 22506**

**Datum:** 11./12.06.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

### 8 LE **Face Yoga**

Bei dieser Fortbildung steht das Gesicht im Mittelpunkt. Häufig wird der gesamte Körper trainiert, das Training der Gesichtsmuskulatur jedoch vernachlässigt. Ansätze aus der Faszienforschung, dem Yoga und der Osteopathie liefern neue Erkenntnisse, die dem Gesichtstraining einen größeren Stellenwert zuordnen. Die gezielte Entspannung der Kopf- und Nackenmuskulatur wird über eine Integration in das Ganzkörpertraining erreicht. Die Fortbildung richtet sich an Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen oder alle Interessierte, die sich in diesem Bereich weiterbilden wollen.

#### **Hinweis**

*Die Fortbildung findet als digitales Lernangebot statt und kann von zuhause absolviert werden.*

**Kurs-Nr.: 22705**

**Datum:** 18.09.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## 15 LE **Burnout Prävention**

Weshalb schaffen es manche Menschen, diszipliniert zu sein, wohingegen andere immer wieder trotz guter Vorsätze auf der Couch landen? Was unterscheidet diese Sportler von denjenigen, die mit Rückschlägen oder verlorenen Spielen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Wort, das den Unterschied macht, lautet Resilienz: Die gute Nachricht – Resilienz kann man trainieren. Resilienz meint die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Das Training basiert auf dem durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“ (ZPP) zertifizierten und DEKRA-geprüften Resilienzkonzept „LOOVANZ“.

### **Inhalte**

- Grundlagen und Einführung in Resilienztraining
- Resilienz und Sport
- Auch unter schwierigen Rahmenbedingungen lernen, auf sich Selbst zu achten
- Anwendung des erlernten Wissens in Angeboten

**Kurs-Nr.: 22509**

**Datum:** 05./06.11.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Andrea Löwe

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## 15 LE **Women Training** Der weibliche Körper im Trainingsfokus

Der weibliche Körper weist in vielerlei Hinsicht Unterschiede zum männlichen Körper auf, die oftmals im Training unberücksichtigt und unreflektiert bleiben. Die Fortbildung richtet sich an Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen oder alle Interessierte, die sich insbesondere mit der Zielgruppe Frauen auseinander setzen und eigene Angebote durchführen wollen.

### **Inhalte**

- Ideen für Kurskonzepte/ Integration in bestehende Kursformate
- Anatomie und Lehre des weiblichen Körpers
- Trainingslehre angepasst an den weiblichen Körper
- Zielgruppenmodifikation
- Möglichkeiten zur Anleitung eigener Unterrichtsbeispiele
- Sammlung eines Ideenpools und Austausch

**Kurs-Nr.: 22504**

**Datum:** 14./15.05.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

## Fortbildungen - 1. Lizenzstufe

### 8 LE RückenFit

Bewegung und Sport sind das A und O für einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Je besser die Muskulatur rund um Rücken und Bauch ausgeprägt ist, desto wirkungsvoller können Wirbelsäule, Bandscheiben und Co. vor Überlastungen und Schäden geschützt werden. In dieser Fortbildung lernen Sie, die Rückenmuskulatur gezielt zu trainieren, Schmerzen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu erhalten.

**Kurs-Nr.:** 22704

**Datum:** 11.09.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

### 8 LE Bodystyling

Ein sanftes aber effektives Ganzkörpertraining, kombiniert mit Cardio-Elementen aus dem Step-Aerobic Bereich kräftigt den Körper und trainiert die Ausdauer. Lernen Sie eine Vielzahl an neuen, ideenreichen Übungen kennen, die sich ideal in die eigenen Kursstunden integrieren lassen.

#### Inhalte

- Aufbau einer Bodystyling/Step-Aerobic Stunde
- Einsatz von Kleingeräten
- Einsatz von Musik
- Passgenaue Übungsauswahl für jedes Teilnehmerniveau
- Belastungssteuerung

**Kurs-Nr.:** 22708

**Datum:** 27.11.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 48,-€\* | 96,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



15 LE

## Teambuilding

Übungsrepertoire für eine bessere Teamchemie

Ein guter Zusammenhalt in einer Sportgruppe ist wichtig, damit die gesamte Gruppe effizienter und harmonischer miteinander kommuniziert und agiert. Zugleich lassen sich Konflikte sehr viel einfacher klären. Ein starkes „Wir-Gefühl“ fördert die soziale Bindung an die Gruppe und steigert im Leistungssport die Erfolgsaussichten. Ein Team mit einem guten Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln, ist jedoch kein Selbstläufer. Die Fortbildung bietet Ihnen ein breites Portfolio an unterschiedlichsten Übungen und Spielen, die dabei helfen Teambuildingprozesse zu fördern und den Teamspirit herzustellen.

**Kurs-Nr.: 22509**

**Datum:** 03./04.09.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Ramy Azrak

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Unterrichtsplanung

Mit mehr Struktur zu mehr Qualität

Die Rolle von Übungsleiter\*innen erfordert in den letzten Jahren immer mehr pädagogische Lehrbefähigung. Die Planung einer Übungseinheit muss im Hinblick auf Gruppengröße, Geschlecht, Alter, körperliche Beschwerden gut durchdacht und flexibel gestaltet werden. Ziel der Fortbildung ist u.a. die Reflexion von Methodik und Didaktik des eigenen Unterrichts im Hinblick auf bestimmte Qualitätsmerkmale.

### **Hinweis**

*Der erste Tag der Fortbildung findet als digitales Lernangebot statt und kann von zuhause absolviert werden.*

### **Inhalte**

- Einführung in Methodik und Didaktik (Aus aktuellem Anlass werden Anforderungen an Online Unterricht hergestellt)
- Planung eigener Unterrichtsreihen
- Zielgruppenmodifikation als Qualitätsmerkmal
- Von der Unterrichtseinheit zur Unterrichtsreihe
- Möglichkeiten zur Anleitung eigener Unterrichtsbeispiele
- Sammlung eines Ideenpools und Austausch

**Kurs-Nr.: 22510**

**Datum:** 19./20.11.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Katharina Kukuk

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



## Qualifizierung auf der 2. Lizenzstufe

### Ausbildung zum Übungsleiter-B Sport in der Rehabilitation

Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung in der Rehabilitation sind wissenschaftlich unumstritten. REHASPORT-Angebote unterstützen mit den Mitteln des Sports den Rehabilitationsprozess, helfen bei der Krankheitsbewältigung, fördern den Aufbau gesundheitlicher Schutzfaktoren und sichern die soziale Teilhabe.

In den Ausbildungslehrgängen Sport in der Rehabilitation des Landessportbundes NRW werden indikationsspezifisch die Möglichkeiten des Sports in der Rehabilitation vermittelt. Es werden entsprechende Handlungskompetenzen zur zielgruppengerechten Betreuung in den REHASPORT-Gruppen und zur Gewährleistung der organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen aufgebaut.

Die am Ende erworbene Lizenz berechtigt zur Leitung von zertifizierten REHASPORT-Angeboten im zugehörigen Indikationsbereich.

Unsere Aus- und Fortbildungen für Rehabilitation auf der 2. Lizenzstufe erfolgen in Kooperation mit dem



Turnverein Rodenkirchen 1898 e. V.



Die Ausbildungen *Sport in der Rehabilitation* beginnen mit dem Basismodul Rehabilitation. Dieses 15 LE umfassende Modul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtausbildung und fasst die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen *Innere Medizin*, *Orthopädie*, *Geistige Behinderung* und *Neurologie* zusammen.

## Voraussetzung

Übungsleiter-C, Gymnastiklehrer,

(Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeuten

*Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.*

## Inhalte

- Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde
- Die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den ÜL
- Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick
- Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Organisatorische Aspekte von Rehabilitationssportangeboten
- Anerkennungsverfahren als Leistungserbringer von Rehabilitationssport

## Ziele

Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich. Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

**Kurs-Nr.: 36000**

**Datum:** 02./03.04.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** Gaby Rodenkirchen, Alexander Heym

**Gebühr:** 95,-€\* | 190,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



Das Aufbaumodul *Orthopädie* behandelt die Bedeutung des Sports für eine gesundheitsförderliche Lebensführung sowie zur Krankheitsverarbeitung. Bewegung und Sport leisten einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Rehabilitation. Sie verhelfen den von einer orthopädischen Erkrankung betroffenen Menschen zu neuem Selbstvertrauen und zu neuer Lebensfreude. Zugleich hilft die Gruppe, Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Sport und andere Aspekte einer gesundheitsorientierten Lebensweise zu selbstverständlichen Bestandteilen der persönlichen Lebensführung werden.

## Voraussetzung

Übungsleiter-C, Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeuten, die am Basismodul Rehabilitation erfolgreich teilgenommen haben oder bereits im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz *Sport in der Rehabilitation* sind.

*Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.*

## Inhalte

- Hintergrundwissen zu den Zielgruppen
- Physiologische Grundlagen / altersbedingte Veränderungen
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports
- Grundlagen der Planung von Sportstunden in der Krebsnachsorge

## Ziele

Die Übungsleiter lernen, Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen und Krebserkrankungen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

## Hinweis

*Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie.*

*Die Lizenz ist vier Jahre gültig und wird durch eine Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 Lerneinheiten um weitere vier Jahre verlängert.*

**Kurs-Nr.: 36010**

**Datum:** 01.05. | 07./08.05. | 11./12.06. | 25./26.06. |  
02./03.07.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 18.00 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** Ute Ahn, Astrid Wunderlich

**Gebühr:** 540,-€\* | 810,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



Das Aufbaumodul *Innere Medizin* qualifiziert für die Leistungserbringung Rehabilitationssport in den folgenden Indikationen: Asthma/Allergie, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und periphere arterielle Verschlusskrankheiten.

## Voraussetzung

Übungsleiter-C, Gymnastiklehrer, (Diplom-) Sportlehrer, Physiotherapeuten, die am Basismodul *Rehabilitation* erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz *Sport in der Rehabilitation* sind.

*Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.*

## Inhalte

- Hintergrundwissen zu degenerativen Gefäßveränderungen sowie Risiko- und Schutzfaktoren
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Akute und langfristige Auswirkungen von Sport und Bewegung auf Innere Erkrankungen
- Begleit- und Folgeerkrankungen sowie Kontraindikationen (auch altersbedingt)
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Gesprächsführung, Beratung, Moderation
- Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung
- Grundlagen der Planung von Rehabilitationssportstunden

## Ziele

Die Übungsleiter lernen, Innere Medizin-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen bearbeitet. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um zielgruppen-gerechte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

## Hinweis

*Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Innere Medizin.*

*Die Lizenz ist zwei Jahre gültig und wird durch eine Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 Lerneinheiten um weitere zwei Jahre verlängert.*

*Herzkranken Teilnehmer müssen eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, um mindestens an einer Trainings-Herzsportgruppe teilnehmen zu können.*

**Kurs-Nr.: 36020**

**Datum:** 06./07.08. | 20./21.08. | 10./11.09. |  
24./25.09. | 22./23.10. | 12./13.11.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** ÜL-B Lehrteam Köln

**Gebühr:** 630,-€\* | 945,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



## Fortbildungen - 2. Lizenzstufe

Profil: Rehabilitation

8 LE

### Aquagymnastik im Rehasport

Gelenke (Hüfte, Knie, Beine) – Fit und geschmeidig halten

Lizenzverlängerung: Orthopädie

Zulassungsvoraussetzung für diese Fortbildung ist der Besitz einer Übungsleiter\*in-B-Lizenz im entsprechenden Profil.

Gelenke sind geniale Konstrukte der Natur. Doch zugleich auch sensibel und verletzlich. Um bis ins hohe Alter gut zu funktionieren müssen sie regelmäßig gepflegt werden. Die spezifischen physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten hierfür die ideale Möglichkeit den Körper auf schonende Art und Weise beweglich und geschmeidig zu halten. Gerade bei orthopädischen Erkrankungen bietet sich das Bewegungstraining im Wasser besonders an, um die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken wiederherzustellen.

### Inhalte

- Physikalische Eigenschaften des Wassers
- Anatomische Grundlagen der Gelenke
- Bewegungsmöglichkeiten bei orthopädischen Erkrankungen
- Übungsauswahl für ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot

**Kurs-Nr.:** 36520

**Datum:** 18.06.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln Müngersdorf

**Leitung:** Annette Lehrke

**Gebühr:** 55,-€\* | 110,-€

\* mit Vereinsempfehlung



8 LE

## Ideenreiches Beckenbodentraining

Lizenzverlängerung: Orthopädie

In dieser zweitägigen Fortbildung dreht sich alles rund um das Thema Beckenboden innerhalb des muskuloskelettalen Systems. Mit gezielten Praxisinhalten wird auf das Beckenbodentraining in orthopädischen Rehabilitationsgruppen eingegangen. Durch das gemeinsame Erarbeiten praxisrelevanter Übungen wird die Handlungskompetenz im Umgang mit der Rehasportgruppe gestärkt.

### Inhalte

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Mobilisation und Aufrichtung der Wirbelsäule
- Stabilisation der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke
- Kurzexkurs: Krebsnachsorge und Beckenboden
- Beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag
- Spielerischer Einsatz von Kleingeräten

**Kurs-Nr.: 36521**

**Datum:** 11.09.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Marina Slopianka

**Gebühr:** 55,-€\* | 110,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Alltagsbewegungen fördern und stabilisieren

Lizenzverlängerung: Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie

Die Aktivitäten des täglichen Lebens sind die Tätigkeiten, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Diese zu fördern und zu stabilisieren ist eines der wichtigsten Ziele des Rehasports, der Alltagsbezug der Übungen muss in jeder Rehabilitationsstunde hergestellt werden. Viele Aktivitäten des alltäglichen Lebens können gerade mit Mitteln des Sports sehr gut und vielfältig geübt und stabilisiert werden.

### Inhalte

- Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Indikationen
- Unterschiedliche Organisationsformen für die Ausdauer und Kräftigungsschulung
- Berücksichtigung und Umsetzung von Rehazielen
- Notfallmanagement

**Kurs-Nr.: 36720**

**Datum:** 14./15.05.2022

**Uhrzeit:** 09.30 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** Gila Lupp, Manuela Pelchmann

**Gebühr:** 95,-€\* | 190,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

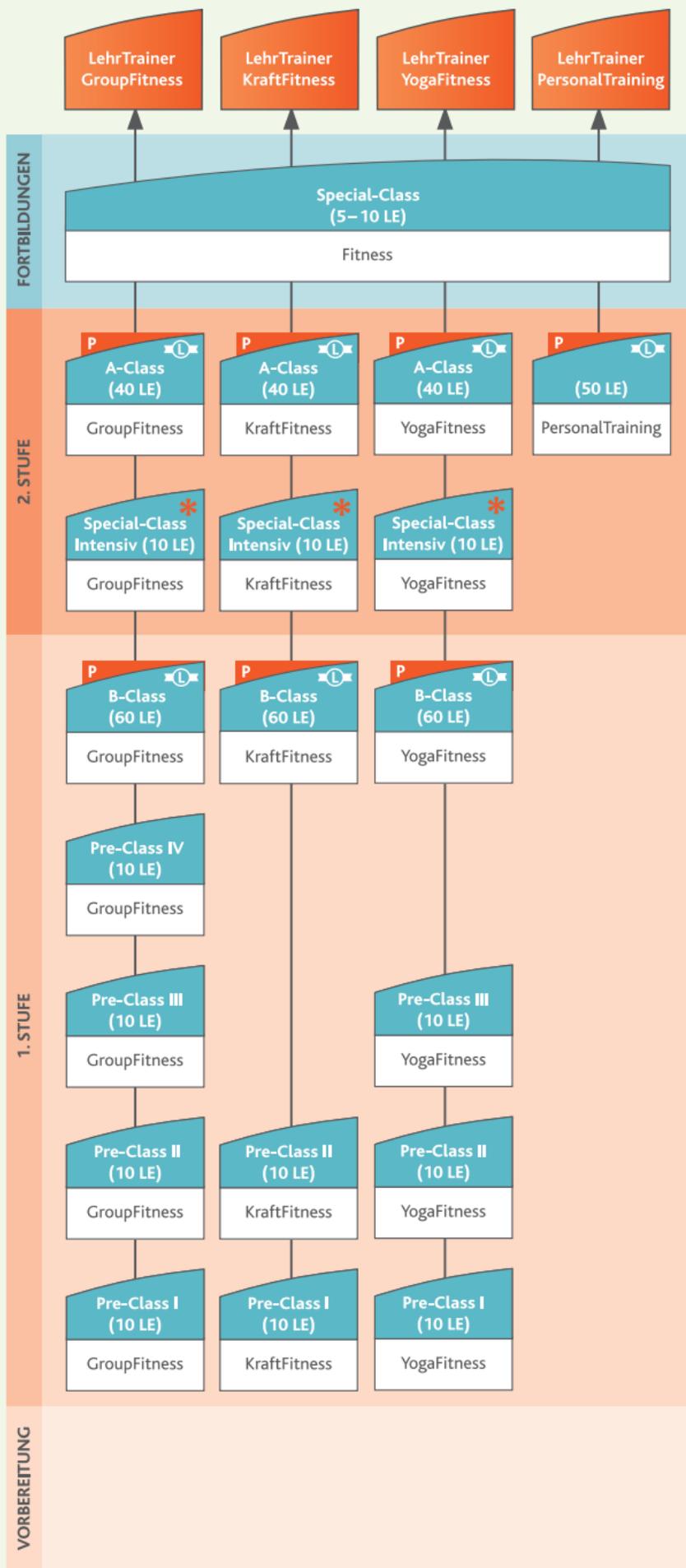
**SPORTBILDUNGSWERK**  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# *Qualifizierung LehrTrainer GroupFitness*



# Qualifizierungswege der LehrTrainer Lizenzen



**L** = Lizenz des Sportbildungswerkes NRW (In allen anderen Ausbildungen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung)

**P** = Mit Prüfung **\*** = Zulassung zur A-Class: 1 Special-Class Intensiv (10 LE) + 1 frei wählbare Special-Class = 20 LE

# LehrTrainer Fitness - Special-Class

Fortbildungen für alle ausgebildeten B- und A-LehrTrainer, aber auch offen für alle Interessierten mit entsprechenden Vorkenntnissen

10 LE

## Group-Fitness - Dynamic Flexibility

Ideen Special

In diesem neuen Konzept werden in vier aufeinander aufbauenden Phasen funktionale Own-Weight-Ganzkörperkraftübungen mit Elementen aus dem H.I.T.T sowie Mobilizern und dem Faszientraining kombiniert.

Diese Special-Class zielt auf eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie auf das Erreichen eines maximalen Nachbrenneffektes ab. Hierzu wird ein funktionales Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Bewegungsmustern kombiniert, die die myofaszialen Leitbahnen ansprechen. Dieses Format führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, einem strafferen Körper, Linderung von faszial bedingten Schmerzen, einer Verbesserung der Körperhaltung und einer erhöhten Fettverbrennung. Durch aktive Pausen nach den schweißtreibenden Elementen sowie durch mehrere Schwierigkeitsvariationen der einzelnen Übungen ist das Format für jedermann (auch für körperlich eingeschränkte Personen) geeignet.

### Inhalte

- Vermittlung funktionaler Bewegungsmuster / Kräftigungsübungen mit dem zugehörigen Aufbau der Übung sowie die zugehörigen Möglichkeiten in Progression und Regression
- Musikeinsatz, Umsetzung der HIIT-Sequenzen mit Hilfe von Musik / (Korrekturen)
- Übungen zur Kräftigung und „Entklebung“ des Myofaszialen Gewebes
- Aufbau der vier Phasen / sinnvolle Kombination der Übungen / Planung einer kompletten Stunde
- Erstellung eines Übungskataloges
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

**Kurs-Nr.: 76400**

**Datum:** 30.10.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 18.00 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 85,-€\* | 130,-€

\* mit Vereinsempfehlung

Intensives Arbeiten nach Musik perfektioniert Dich in Deinem Job als LehrTrainer. Feile an deiner Bewegungstechnik und werde sicherer im Umgang mit der Musik!

Eine Special-Class für alle Kursleitungen, die ihren Unterricht mit und nach Musik gestalten möchten. Musik als Motor des Fitnessstrainings, sie bestimmt das Tempo und den Rhythmus, ein Motivationsgarant für jeden Kurs. Diese Special-Class ist nicht nur für den GroupFitness Bereich geeignet, auch KraftFitness und LehrTrainer lernen hier die Arbeit mit Musik z.B. für das Hanteltraining in der Gruppe oder Faszientraining.

Das Motivationselement Musik und damit verbunden der Musikbogen bzw. die Zählzeiten werden auch im Hinblick auf Trainingseffekte (H.I.I.T., Circuit-Training, Muskelaufbautraining mit Tempovarianten, usw.) sinnvoll eingesetzt.

Lerne einfache Schritte und Schrittkombinationen / Varianten aus der klassischen Aerobic und erstelle Choreographieblöcke nach Musikbogen oder optional kleine Choreographien nach Strophe und Refrain. Lerne auch die wichtigsten verbalen und nonverbalen Ansagen um deine Teilnehmer perfekt anzuleiten. Planung einer Stunde inkl. Warm up und Cool Down / Stretching

## Inhalte

- Einsatz und Nutzen der Musik im Training
- Vertiefung im Umgang mit Musik und Cueing
- Einsatz der Cueing-Methoden
- Planung von verschiedenen Stundenmodellen
- Erarbeitung des Special-Class Skripts

**Kurs-Nr.: 76401**

**Datum:** 04.12.2022

**Uhrzeit:** 09.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln Rodenkirchen

**Leitung:** Iris Funken

**Gebühr:** 85,-€\* | 130,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*



## Vereinsmanagement

Neben der Vereinspraxis, dem Kerngeschäft eines jeden Sportvereins, darf auch die Organisation und Verwaltung des Vereins selbst nicht zu kurz kommen. Erfolgreiche Vereinsarbeit – dazu zählen z.B. Netzwerke aufbauen, aktuelle Trends aufgreifen - ist das zentrale Ziel, damit ein Verein zukunfts- und wettbewerbsfähig bleibt.

Die Ausbildung zum Vereinsmanager C bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich zum Experten für das Vereinsmanagement ausbilden zu lassen.

Durch die Absolvierung von 8 Basismodulen (alle 8 Module können an ausgewählten Orten, mit unterschiedlichen Personenkreisen und Zeiten absolviert werden) gibt es einen umfassenden Einblick in alle relevanten Bereiche der Vereinsführung und -organisation. Der erfolgreiche Abschluss aller acht Basismodule mündet im Erwerb der **Vereinsmanager C Lizenz**.

### Zentrale Themen sind u.a.

- Vereinsentwicklung und Marketing
- Vereinsführung und Mitarbeiterentwicklung
- Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen
- Sportorganisation und Vereinsverwaltung
- Persönliche Entwicklung wie Team-, Kommunikations- & Konfliktfähigkeit werden gefördert

Wer sich lieber fachspezifisch zu einzelnen speziellen Themen fortbilden möchte, hat die Möglichkeit die **Vereinsmanager-Zertifikate** zu erwerben. Um ein Vereinsmanagement-Zertifikat zu erwerben, besuchen Sie jeweils das Basis- und das Aufbaumodul zu Ihrem gewünschten Schwerpunktthema.



30 LE

## Ausbildung zum Geschäftsführer

Den Verein effizient gestalten

Der Geschäftsführer arbeitet zwar meistens im Hintergrund - erledigt aber wichtige Arbeiten. Um Organisation und Verwaltung gut zu gestalten, muss geklärt werden, was zu tun ist, wer es tut, wie es getan wird, welche Entscheider beteiligt werden und wie Ablauf und Ergebnisse kontrolliert werden. Nur so kann ein gutes und möglichst fehlerfreies Management der Organisation und Verwaltung und ggf. der Betrieb einer Geschäftsstelle sichergestellt werden.

Die Zertifikatsausbildung „Geschäftsführer“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul. Die beiden Module können zur Lizenzverlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden. Die Module können auch einzeln zur Lizenzverlängerung genutzt werden.

*Beide Module werden im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt. Die Online-Phase startet mindestens 2 Wochen vor der Präsenzphase.*

15 LE

### Basismodul

Im Basismodul werden die Grundlagen gelegt, um zu verstehen, welche Aufgaben von einem/r Geschäftsführer/-in ausgeübt werden und welchen Auswirkungen die Aufgabenübertragung auf den eigenen Verein hat.

**Kurs-Nr.: 46142**

**Datum:** 20.08.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

### Aufbaumodul

Im Aufbaumodul werden die konkreten Abläufe in der Vereinsarbeit analysiert und spezielle Aufgabenbereiche beleuchtet.

**Kurs-Nr.: 46442**

**Datum:** 17.09.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

30 LE

## Ausbildung zum Projektleiter

In Projekten arbeiten und Teams leiten

Sommerfeste, Weihnachtsfeiern, Turniere, Mitgliederversammlungen...! Irgendwie ist doch alles ein Projekt?! Auch kleine Veranstaltungen sind Projekte und müssen organisiert und umgesetzt werden. Dazu bedarf es einer gewissenhaften Begleitung des Projekts von Anfang bis Ende. Dafür gibt es verschiedene Vorgehensweisen, wie dies konkret im Verein umgesetzt werden kann.

Die Zertifikatsausbildung „Projektbegleiter“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul. Die beiden Module können zur Lizenzverlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden.

Die Module können auch einzeln zur Lizenzverlängerung genutzt werden.

### **Hinweis:**

*Beide Module werden im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt. Die Online-Phase startet mindestens 2 Wochen vor der Präsenzphase.*

15 LE

## Basismodul

Im Basismodul werden unterschiedliche Tools des Projektmanagements vorgestellt und die Bedeutung von Teamarbeit zur erfolgreichen Umsetzung von Projekten erarbeitet.

**Kurs-Nr.: 46112**

**Datum:** 29.10.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Aufbaumodul

Im Aufbaumodul werden unterschiedlichen Tools des Projektmanagements in der Umsetzung erprobt und auf die Vereinssituation angewendet.

**Kurs-Nr.: 46412**

**Datum:** 19.11.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

30 LE

## Ausbildung zum Vereins- und Strategienetwickler

Den Verein in die Zukunft führen

Eine gute Vereinsstrategie macht den Sportverein (SV) zukunftsfähig(er) und unterstützt sowohl eine positive als auch nachhaltige Vereins- und Angebotsentwicklung. Doch wie entwickelt mein Verein seine Strategie? Was beinhaltet diese, auf welche Rahmenbedingungen und Faktoren muss der SV achten? Es gibt heutzutage eine Vielzahl an Methoden um eine Strategie festzulegen. Welche passt zu mir? Was sind die Besonderheiten von Sportvereinen, die bei einer Strategieentwicklung beachtet werden müssen?

Die Zertifikatsausbildung „Vereins- und Strategienetwickler“ ist aufgebaut in ein Basis- und Aufbaumodul. Die beiden Module können zur Lizenzverlängerung der ÜL-C Lizenz Breitensport genutzt werden. Die Module können auch einzeln zur Lizenzverlängerung genutzt werden.

### **Hinweis:**

*Beide Module werden im Blended-Learning-Format durchgeführt. Dies bedeutet, dass es neben den Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt. Die Online-Phase startet mindestens 2 Wochen vor der Präsenzphase.*

15 LE

## Basismodul

Im Basismodul wird das Know-how zu den Grundlagen der Strategieentwicklung vermittelt und der Nutzen/Mehrwert für den eigenen Sportverein erarbeitet.

**Kurs-Nr.: 46100**

**Datum:** 12.02.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

15 LE

## Aufbaumodul

Im Aufbaumodul werden die Instrumente zur Strategieentwicklung in der Umsetzung erprobt und die Alleinstellungsmerkmale der Vereine herausgearbeitet.

**Kurs-Nr.: 46400**

**Datum:** 12.03.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Köln

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 90,-€\* | 180,-€

*\* mit Vereinsempfehlung*

30 LE

## Ausbildung zum Ehrenamtsmanager

Mitarbeiter für die Vereinsarbeit gewinnen

Die Besetzung der Vorstands- und Leitungsfunktionen, sowie die Gewinnung und Bindung von Trainern, Übungsleitern, Schieds- und Kampfrichtern stellt Sportvereine zunehmend vor Probleme und das, obwohl die Bereitschaft zum freiwilligen Engagement in der Bevölkerung generell gestiegen ist.

Heute ist ehrenamtliches Engagement im Sportverein kein Selbstläufer mehr. Gründe dafür können die unterschiedlichen Interessen und Erwartungen der einzelnen Engagierten sein. Dazu kommen gesellschaftliche Entwicklungen, die ehrenamtliches Engagement in seiner traditionellen Form erschweren.

### **Hinweis:**

Beide Module finden als **digitales Lernangebot** statt. Dies bedeutet, dass es neben den Online-Präsenzphasen auch online-gestützte Lernphasen gibt. Die Online-Phase startet mindestens 2 Wochen vor der Präsenzphase.

15 LE

## Basismodul

Im Basismodul werden die Grundlagen für ein systematisches Ehrenamtsmanagement im Sportverein gelegt, um die Gewinnung und Bindung von Engagierten sicherzustellen.

**Kurs-Nr.: 46118**

**Datum:** 02.04.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** ZOOM

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 0,00,-€

15 LE

## Aufbaumodul

Im Aufbaumodul geht es um spezifische Schritte für die Entwicklung eines systematischen Ehrenamtsmanagements im Sportverein insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Bindung und Entwicklung von ehrenamtlichem Engagement.

**Kurs-Nr.: 46418**

**Datum:** 30.04.2022

**Uhrzeit:** 10.00 - ca. 17.00 Uhr

**Ort:** ZOOM

**Leitung:** Anita Metzen

**Gebühr:** 0,00,-€

# Informationen zur Anmeldung

## Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich per Fax, E-Mail oder Online unter [www.sbw-köln.de](http://www.sbw-köln.de) erfolgen. Im Anschluss erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung.

Etwa zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgt die Versendung der Einladungsschreiben, postalisch oder per E-Mail.

## Gebühren

Personen **ohne** Sportvereinszugehörigkeit und **ohne** Sportvereinsempfehlung zahlen die normale Teilnahmegebühr. Personen **mit** einer Sportvereinszugehörigkeit profitieren von einer günstigeren Teilnahmegebühr. Bei allen Ausbildungen, die zur Lizenz führen, können Personen mit einer Sportvereinszugehörigkeit eines Kölner Sportvereins die Qualifizierungsoffensive nutzen.

## Vereinsempfehlung

Für Mitglieder in Sportvereinen kann eine ermäßigte Teilnahmegebühr ausgewählt werden. Die Vereinsempfehlung eines Sportvereins ist unaufgefordert und unmittelbar nach der Anmeldung einzureichen. Der Einzug der Lehrgangsgebühr erfolgt 14 Tage vor Lehrgangsbeginn. Liegt die Vereinsempfehlung bis zu diesem Zeitpunkt nicht vor, wird die Gebühr ohne Vereinsempfehlung fällig. Eine Rückerstattung nach Ablauf der 14-tägigen Frist ist nicht mehr möglich.

## Qualifizierungsoffensive

Bei Einreichung einer Vereinsempfehlung eines Kölner Sportvereins kann die Teilnahmegebühr mit Qualifizierungsoffensive ausgewählt werden. Die Qualifizierungsoffensive ist eine Förderung für Kölner Sportvereine, die beim **STADTSPORTBUND** registriert sind.



## Stornierung

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Hierbei ist das Eingangsdatum maßgebend:

- bis zum 14. Tag vor Beginn 30% des Preises, jedoch mindestens 25,-€
- ab dem 13. Tag 90% des Preises, jedoch mindestens 25,-€

## Fremdlizenzen

Bei Fremdlizenzen ist die Teilnahmebescheinigung an den entsprechenden Verband zu senden. Bitte stellen Sie vorher sicher, ob der Verband den Lehrgang als Lizenzverlängerung anerkennt.

## Versicherungsschutz

Mitglieder eines Sportvereins sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. über ihren Verein versichert. Vereinsungebundene Teilnehmer sind über den Veranstalter versichert.

## Datenschutz

Das SportBildungswerk NRW sowie die Außenstellen wickeln alle Qualifizierungsmaßnahmen im Sport in NRW über das zentrale EDV-Kurs- und Lehrgangsprogramm *VeasySport* ab. Wir machen darauf aufmerksam, dass Sie mit der Anmeldung das Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten über diese zentrale Datenbank im Rahmen der Zweckbestimmung des SBW einschließlich seiner Außenstellen geben.

# Referenten

## Team ÜL-C Ausbildung



Iris Funken



Monika Wöhrle



Maren Winther



Karl-Heinz Muhs

## Team ÜL-C Ausbildung Tandem



Ramy Azrak



Thorben Meinardus

## Team ÜL-B Ausbildung



Ute Ahn



Astrid Wunderlich



Alexander Heym



Gaby Rodenkirchen



Gila Lupp



Manuela Pelchmann

## Team Fortbildungen



Karl-Heinz Muhs



Katharina Kukuk



Maxie Detscher



Iris Funken



Mo Abu-Ghazaleh



Ina Limbach



Andrea Löwe



Marina Slopianka

## Vereinsmanagement



Anita Metzger

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**SportBildungswerk Köln**  
**Haus des Kölner Sports**

Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln

Telefon: 0221 921 300 12  
Telefax: 0221 921 300 19

E-Mail: [info@sportbildungswerk.de](mailto:info@sportbildungswerk.de)  
Internet: [www.sbw-koeln.de](http://www.sbw-koeln.de)



[www.facebook.com/SportBildungswerkKoeln](https://www.facebook.com/SportBildungswerkKoeln)



Folgt uns auf Instagram #SportBildungswerk Köln

Recognised by EFQM  
★★★★★ 2021