# Ausbildungskonzeption im SHLV-Breitensport

**Betreuer*in**
- Die **Betreuer*in**-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs umfasst **15 LE**.
- **Profil:** Gruppenbetreuer*in im Treff nach Anleitung

**Leiter*in**
- Die **Leiter*in**-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs umfasst **20 LE**.
- **Profil:** Verantwortliche*r Gruppenbetreuer*in im Treff

**Instructor*in**
- Die **Instructor*in**-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs umfasst **20 LE**.
- **Profil:** Verantwortliche*r Gruppenbetreuer*in im Treff, Planer*in der Treff-Gruppenprogramme

**Trainer*in C-Lizenz**
- Die **Trainer*in C-Lizenz** Breitensport-Ausbildung umfasst **20 LE von insgesamt nachzuweisenden 120 LE**.
- **Profil:** „Cheftrainer*in Laufen/(Nordic-)/Walking im Treff “, Kursplaner*in

**ÜL*in B-lizenz**
- Die **Übungsleiter*in B-Lizenz**-Ausbilung „Sport in der Prävention“ umfasst **60 LE**.
- **Profil:** Durchführung und Entwicklung gesundheitsorientierter und zielgruppenspezifischer Vereinsangebote

| **Betreuer*in-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs** | |
|---|---|
| **Voraussetzung: -** | |
| Idee der DLV-Lauf-(Nordic-)/Walking-Treffs | 1 LE |
| Ausrüstung, Sicherheit und Erste-Hilfe | 1 LE |
| Tätigkeit als Betreuer*in | 1 LE |
| Agieren und Kommunizieren in Gruppen sowie Motivationsförderung | 4 LE |
| Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens | 3 LE |
| Laufspiele | 4 LE |
| Ausblick Qualifizierungsmöglichkeiten im SHLV / DLV | 1 LE |
| | **15 LE** |

| **Leiter*in-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs** | |
|---|---|
| **Voraussetzung: gültige Betreuer*in-Ausbildung** | |
| Tätigkeit als Leiter*in | 1 LE |
| Rechts- und Versicherungsfragen | 1 LE |
| Biologisch-physiologische Grundlagen (Teil 1) | 2 LE |
| Aufbau einer Trainingseinheit | 3 LE |
| Technische Laufschule | 7 LE |
| Koordination- und Athletiktraining | 5 LE |
| Ausblick Qualifizierungsmöglichkeiten im SHLV / DLV | 1 LE |
| | **20 LE** |

| **Instructor*in-Ausbildung von Lauf-/(Nordic)-/Walking-Treffs** | |
|---|---|
| **Voraussetzung: gültige Leiter*in-Ausbildung** | |
| Tätigkeit als Instructor*in | 1 LE |
| Biologisch-physiologische Grundlagen (Teil 2) | 2 LE |
| Ernährung und Sport | 2 LE |
| Trainingslehre | 3 LE |

| | |
|---|---|
| Planung und Durchführung von Trainingseinheiten | 6 LE |
| Cooper-Test + Intervalltraining + Fahrtenspiel | 5 LE |
| Ausblick Qualifizierungsmöglichkeiten im SHLV / DLV | 1 LE |
| | **20 LE** |

| **Trainer*in C-Lizenz Breitensport-Ausbildung** *1 | |
|---|---|
| **Voraussetzung: gültige Instructor*in-Ausbildung, absolvierten Grundkurs beim KSV oder LSV im Umfang von 45 LE** | |
| Koordinationstraining<br>• DORFKRUG-Modell | 2 LE |
| Trainierbarkeit der Beweglichkeit<br>• dynamische und statische Dehnung<br>• Mobilisation | 1 LE |
| Ausdauerschulung<br>• biologische und trainingsmethodischer Aspekt der Ausdauer<br>• breitensportliche Spielformen<br>• Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger | 4 LE |
| Krafttraining<br>• medizinischer und trainingsmethodischer Aspekt der Kraft<br>• Kräftigung | 3 LE |
| Schulung der Schnelligkeit<br>• breitensportliche Spielformen | 3 LE |
| exemplarische und eigene Trainingseinheiten<br>• Planung (Theorie)<br>• Durchführung (Praxis) | 7 LE |
| | **20 LE** |

*1= Die Ausbildung der Trainer*in C-Lizenz Breitensport im SHLV fasst ein Volumen von mindestens 120 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten), was den Qualifizierungsrichtlinien gemäß DOSB entspricht. Der Fokus wird bei der Ausbildung auf einen breitensportlichen Charakter gelegt, welcher sich klar differenziert von der Ebene des disziplinorientierten Leistungssports.

Eine gültige DOSB-Lizenz wird nur ausgestellt, wenn zudem folgendes erfüllt ist:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitglied in einem SHLV angeschlossenen Verein
- unterschriebener Ehrenkodex
- Erster-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre und 9 LE umfangreich)
- Nachweis der mindestens 120 LE an entsprechenden Lehrgängen
- erfolgreich abgeschlossene methodisch-didaktisch-fachliche Prüfung

| **Übungsleiter*in B-Lizenz „Sport in der Prävention“ nach DLV** *2 | |
|---|---|
| **Voraussetzung: gültige Übungsleiter*in C-Lizenz oder Trainer*in C-Lizenz** | |
| Einführung und Bewegtes Kennenlernen | 3 LE |
| Grundlagen zum Thema Gesundheit | 4 LE |
| Planung und Durchführung von Unterrichtsstunden | 13 LE |
| Pädagogische Grundlagen der Erwachsenenbildung<br>• Kompetenzen des Übungsleiters bzw. der Übungsleiterin<br>• Einstellung zum Sporttreibenden<br>• Bedeutung sozialer, gruppendynamischer Prozesse | 3 LE |
| Körperwahrnehmung/Entspannung<br>• Grundprinzipien und Methoden<br>• Praxisbeispiele | 6 LE |
| Sportmedizin<br>• Allgemeine Grundlagen<br>• Herz-Kreislauf-System<br>• Anatomie, Erkrankung und Degeneration | 6 LE |
| Funktionelle Gymnastik/Wirbelsäulengymnastik<br>• Ziele und Inhalte<br>• Aktiver und passiver Bewegungsapparat<br>• Funktionsanalyse einzelner Muskelgruppen | 8 LE |

| | |
|---|---|
| • Dehnübungen<br>• Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung | |
| Ernährung | 3 LE |
| Ausdauer<br>• Trainingstheoretische Grundlagen<br>• Bedeutung und Vorteile von Walking und Jogging<br>• Weitere Beispiele für das Ausdauertraining<br>• Technik und Methodik in der Praxis | 12 LE |
| Übungsleiter*in und Verein<br>• Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein<br>• Perspektiven | 2 LE |
| | **60 LE** |

*2= Mit dem Lizenzlehrgang soll dem steigenden Anspruch und Bedarf nach gesundheitsorientierten Angeboten in der Leichtathletik entsprochen werden. Die Übungsleiter*in sollen durch den Erwerb der Lizenz befähigt werden, zielgruppenorientierte und vielseitige Bewegungsprogramme durchzuführen sowie besondere gesundheitsorientierte Vereinsangebote zu entwickeln. Den Vereinen bietet sich die Möglichkeit, den kommerziellen Anbietern ein attraktives Angebot mit einem hohen Qualitätsgrad entgegenzusetzen und dadurch neue Mitglieder zu rekrutieren sowie langfristig zu binden.

Im Rahmen der Neufassung des § 20 SGB V nimmt die Lizenz für den Ausbildungsgang Übungsleiter*in B-Lizenz „Sport in der Prävention“ einen besonderen Stellenwert ein. In diesem Zusammenhang sind Maßnahmen von Sportvereinen förderungsfähig, wenn sie mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB und der Bundesärztekammer ausgezeichnet wurden sowie von lizenzierten Übungsleitern-B „Sport in der Prävention“ durchgeführt werden.

beschlossen vom SHLV-Referat Breitensport am 14.11.2023

gez. *Hanno Reese*

(Referatsleiter Breitensport)