

KONZEPTION FÜR DEN AUSBILDUNGSGANG:

## **Trainerin / Trainer C Breitensport**

**Sportart: Fitness und Gesundheit**  
**Schwerpunkt: Ältere**

Inhalt:

- 1 Präambel**
- 2 Handlungsfelder**
- 3 Ziele der Ausbildung**
- 4 Didaktisch-methodische Grundsätze**
- 5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte**
- 6 Ausschreibungstext**
- 7 Literaturliste**
- 8 Exemplarischer Lehrgangsplan**
- 9 Kooperationsmodell**
- 10 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung**
- 11 Qualifikation der Lehrkräfte**
- 12 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung**
  - 12.1 Koordinierung von Planungsprozessen**
  - 12.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**
  - 12.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)**
  - 12.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz**
  - 12.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen**

In der Ausbildungsordnung des DTB werden auf der Basis der Rahmenrichtlinien des DOSB die Grundsätze und Forderungen für die Durchführung von Aus- und Fortbildungen, die für alle Fachbereiche verpflichtend sind, aufgeführt.

## 1 Präambel

In seinem Leitbild formuliert der Deutsche Turner-Bund „Turnen, Gymnastik und Sport im Verein haben in der heutigen Zeit eine große gesellschaftliche und soziale Bedeutung. Mit ihren Angeboten leisten sie einen herausragenden Beitrag zur Gesundheitsprävention. Sie schaffen darüber hinaus Gemeinschaft, fördern Persönlichkeitsentwicklung, Partnerschaft und Gleichstellung sowie demokratische Kultur.“

Der Turn- und Sportverein als Ort bürgerschaftlichen Engagements knüpft in seinen gewachsenen demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den Generationen und den unterschiedlichen sozialen Gruppen und Kulturen. Mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verfügt der DTB über ein soziales System und die erforderliche Infrastruktur sowie ein flächendeckendes, fachlich kompetentes und vielfältiges Angebot, um sich auf gesellschaftliche Entwicklungen einzustellen.

Mit seinem Leitgedanken „Sport für alle“ verfolgt der organisierte Sport, und somit auch der Deutsche Turner-Bund, ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel und trägt damit zugleich zu seiner eigenen Zukunftssicherung bei. Er enthält die Verpflichtung, gesellschaftliche Bedingungen so mitzugestalten, dass sie allen gesellschaftlichen Gruppen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, Nationalität, ethnischer Herkunft, religiöser Überzeugung, sexueller Orientierung – in Turn- und Sportvereinen ein selbstverständliches Miteinander ermöglichen.

Ziel ist, den vielfältigen Bedürfnissen und Interessenlagen der Sportlerinnen und Sportler durch geeignete Maßnahmen zu entsprechen. Der organisierte Sport bedarf dafür einer Organisationskultur, die jedes Mitglied ermutigt, die eigene Individualität zu leben und die Verschiedenheit anderer als Vorteil zu erkennen. Hieraus erwächst dann die Verpflichtung jedes Einzelnen, zusätzliche Möglichkeiten einer aktiven, gleichberechtigten Teilhabe zu schaffen.

Die Ausbildung Fitness und Gesundheit für Ältere stellt die Qualifizierung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern sicher, die Bewegungsangebote für älter werdende Menschen im Verein anbieten. Älter werdende Menschen brauchen Bewegung, um auf Dauer gesund, fit und selbständig leben zu können. Diese Ausbildung qualifiziert Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Durchführung solcher gesundheitsfördernden, präventiv wirksamen und selbständigkeitserhaltenden Bewegungsangebote. Ziel ist es, dass jeder ältere Mensch ein Bewegungsangebot im Verein findet, das ihm ermöglicht, möglichst lebenslang aktiv sein zu können.

## 2 Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainer/in C "Fitness und Gesundheit für Ältere" umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von älteren Vereinsmitgliedern. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im Fitness- und Gesundheitssport mit älteren Menschen. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollen in die Lage versetzt werden, Bewegungsangebote für alle älteren Menschen machen zu können, unabhängig von deren Leistungsfähigkeit oder dem Vorhandensein von

Beeinträchtigungen. Zielgruppe sind sowohl leistungsfähige und gesunde, als auch bewegungseingeschränkte und immobile alte Menschen.

Entsprechend vielfältig und umfassend sind die Inhalte der Bewegungsangebote. Es geht sowohl um die Vermittlung von Fitness-Trends, die von älteren Menschen gern durchgeführt werden, als auch um ein spezielles Training zur Erhaltung von Selbständigkeit und zur Verhütung von Stürzen.

### 3 Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

#### **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Die Trainerin / der Trainer

- kann Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen darauf reagieren,
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsangemessene Besonderheiten bei Älteren,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen und
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung aller Zielgruppen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielsetzungen des DTB.

#### **Fachkompetenz**

Die Trainerin / der Trainer

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung von Bewegungsangeboten für Ältere und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung entsprechend um,
- kennt die Besonderheiten der Zielgruppe und ist in der Lage ein angepasstes Bewegungsangebot anzubieten, das die Gesundheit, die körperliche Funktionsfähigkeit und die Selbständigkeit der älteren Menschen erhält und fördert, körperliche Einschränkungen jedoch berücksichtigt,
- kennt die konditionellen und die koordinativen Voraussetzungen des Sports mit Älteren kann dies in der Trainingsgestaltung berücksichtigen,
- besitzt Grundkenntnisse über neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse und über innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte,
- kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren,
- kann Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern und
- schafft ein attraktives, freudebetontes Sportangebot für die jeweilige Zielgruppe.

#### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Die Trainerin / der Trainer

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten,

- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich Breitensport,
- hat ein entsprechendes Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zu Eigeninitiativen lässt und
- beherrscht die Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens im Sport.

#### 4 Didaktisch-methodische Grundsätze

In der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C Fitness und Gesundheit Ältere sollen die nachfolgenden didaktisch-methodischen Grundsätze besonders berücksichtigt werden:

##### **Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern**

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Vorgaben. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben grundsätzlich transparent zu sein.

##### **Zielgruppenorientierung**

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen.

##### **Handlungsorientierung**

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt („learning by doing“). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen/ „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

##### **Methodenvielfalt**

Die Vermittlungsprozesse sind so zu gestalten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Qualifizierungsmaßnahme verschiedene Methoden und deren Bedeutung für den Lernprozess erfahren, kennen und umsetzen lernen.

##### **Umgang mit Verschiedenheit**

Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit

ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird.

### **Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit**

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und

Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

### **Prozessorientierung**

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

### **Teamprinzip**

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut.

## **5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte**

### **Personen- und gruppenbezogener Bereich**

**20 LE**

#### **Fitness, Gesundheitssport sowie leistungs- und funktionserhaltendes Training für älter werdende Menschen**

- Wer sind die älter werdenden Menschen? Zielgruppendefinition: drei Zielgruppen
- Bedürfnisstrukturen älter werdender Menschen (im Sport)
- Was ist eigentlich Fitness?
- Was ist eigentlich Gesundheitssport?
- Was ist leistungs- und funktionserhaltendes Training für älter werdende Menschen?

#### **Die / der Trainer/in als Gruppenleiter/in**

- Wie leite ich eine Gruppe?
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Sozialkompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit
- Verantwortung der Trainer/innen für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der älter werdenden Menschen im und durch Sport
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

#### **Kursorganisation/Aufbau einer Übungsstunde**

- Stundenaufbau
- Wie organisiere ich einen Kurs?
- Kursaufbau
- Planung einer Unterrichtsstunde

#### **Drop-out und Bindung**

- Mitglieder gewinnen, betreuen, motivieren und fördern: Wie binde ich die Vereinsmitglieder an den Sport/an die Gruppe/an den Verein?
- Sonderaktionen/Kampagnen im Verein

#### **Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten für älter werdende Menschen**

- Methoden von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport
- Didaktische Grundprinzipien von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport

### **Bewegungs- und sportartbezogener Bereich**

**90 LE**

#### **Fitness , Gesundheit, Leistungs- und Funktionserhaltung**

**16 LE**

- Anatomie, Physiologie, Sportmedizin:  
Anatomie begreifen: die Wirbelsäule, die wichtigsten Gelenke des Körpers  
Anatomie begreifen: die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers

Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems?  
Effekte von Muskeltraining im Laufe des Älterwerdens  
Effekte von Herz-Kreislauftraining im Laufe des Älterwerdens

- Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen:  
Welche Beeinträchtigungen treten im Laufe des Älterwerdens häufig auf?  
Wie gehen ÜL angemessen damit um?

### **Warm up und Cool down** 4 LE

- Bedeutung des Auf- und Abwärmens
- Praxisbeispiele zum Aufwärmen und zum Cool down

### **Leistungs- und Funktionserhaltung durch Krafttraining** 12 LE

- Muskeltraining: Mit welchen Übungen werden welche Effekte erreicht?
- Prioritätenliste für das Krafttraining mit älter werdenden Menschen
- Trainingslehre: Methoden des Krafttrainings im Fitness- und Gesundheitssport
- Zusatzgeräte: Welche sind sinnvoll? Spezielle Gewichtsmanschetten, instabile Unterlagen, Thera-Band, ...
- Vorstellen eines Kraft-Circuits
- Funktionsgymnastik (richtiges Kräftigen) zur Erhaltung von Leistungs- und Funktionsfähigkeit sowie Selbständigkeit im Alltag
- Vorstellen weiterer Praxis-Beispiele: Venengymnastik, Rückentraining, Beckenbodentraining, Osteoporosepräventionstraining

### **Leistungs- und Funktionserhaltung durch Ausdauertraining** 10 LE

- Methoden des Ausdauertrainings
- Möglichkeiten der Belastungsdosierung und –kontrolle
- Ausdauer durch Spiele
- Ausdauer durch Bewegung auf Musik (Tänze, Aerobic 50 Plus)
- Walking, Nordic Walking
- Gehtraining: sicher, herausfordernd, mobil und reaktionsschnell

### **Leistungs- und Funktionserhaltung durch Beweglichkeitstraining** 4 LE

- Dehnen und Mobilisieren: Die Bedeutung des Dehnens für Gesundheit, Wohlbefinden und Alltagsbewältigung
- Welche beweglichkeitserhaltenden Übungen sind für älter werdende Menschen besonders wichtig?
- Vorstellen und Diskussion verschiedener Dehn- und Mobilisationstechniken

### **Leistungs- und Funktionserhaltung durch Koordinationstraining** 10 LE

- Bedeutung der Koordination für die Leistungs- und Funktionserhaltung und die Selbständigkeit im Alter
- Gleichgewichtsschulung, Balancetraining,
- Sensomotorik, Propriozeptives Training
- Koordinationstraining mit Geräten (instabilen Unterlage, Werfen und Fangen in Variationen, sensomotorische Parcours)
- Schnelles Reagieren unter Zeitdruck

### **Sturzprophylaxe** 4 LE

- Problematik: Stürze im Alter

## **Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund**

- Was kann man tun, um Stürze zu verhindern
- Praxis des Kraft- und Balancetrainings (siehe oben)

### **Fitness und Spiele** **4 LE**

- Bedeutung des Einsatzes von Spielen im Fitness-Training
- Vorstellen von Praxis-Beispielen mit verschiedenen Zielsetzungen: Spiele zum Warm up, Spiele zum Kennenlernen, Spiele zur Ausdauerschulung, Koordinationsspiele, ...

### **Gehirntraining und Bewegung** **4 LE**

- Grundlagen des Gehirntrainings
- Wie Kopf und Körper zusammenhängen
- Bewegungsübungen und –spiele, die gleichzeitig das Kurzzeitgedächtnis trainieren
- Bewegung beugt Demenz vor

### **Fitness und Körperwahrnehmung/Entspannung** **4 LE**

- Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für die Gesunderhaltung
- Vorstellen unterschiedlicher Techniken der Körperwahrnehmung und Entspannung: z.B. Elemente aus der Fernöstlichen Entspannung, Lockerungsübungen, Anspannen und Entspannen, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Massageformen, Entspannen durch Stretching, ...

### **Fitness und Ernährung** **2 LE**

- Themenauswahl: Was ist gesunde Ernährung? Gibt es eine spezielle Sportler-Ernährung? Trinken im Sport.

### **Fakultativ: Fitnesstraining im Wasser**

- Die physikalischen Eigenschaften des „nassen“ Elements
- Vorstellen unterschiedlicher Möglichkeiten der Bewegung im Wasser: Wassergymnastik, Aquafitness, Aquaerobic, Aqua jogging

### **Lernerfolgskontrollen** **16 LE**

- Lernerfolgskontrollen durch lehrgangsbegleitende kleine Lehrproben mit Supervision
- Abschlussprüfung mit Modellstunden

## **Vereins- und verbandsbezogener Bereich** **10 LE**

### **Die Trainer/innen im Verein und Verband**

- Aufgaben, Schwerpunkte und Strukturen von DTB und LTV
- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung

### **Marketing und Öffentlichkeitsarbeit**

- Wie bringe ich mein Bewegungsangebot für Ältere in die Zeitung?
- Pluspunkt Gesundheit.DTB

## Sicherheit in der Übungsstunde

- Aufsicht und Haftpflicht: Rechtsfragen im Sport
- Maßnahmen bei einem Sportunfall

## Finanz- und Zuschusswesen

## Trainerin C / Trainer C Fitness und Gesundheit für Ältere

- Anforderungen: Was muß der / die Trainerin C / Trainer C Fitness und Gesundheit für Ältere leisten?
- Qualifikationsmöglichkeiten, Fort- und Weiterbildungen

## 6 Ausschreibungstext

Älter werdende Menschen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbständig leben zu können. Ohne ein gezieltes Bewegungstraining lässt die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Körpers nach. Die Trainer/innen-Ausbildung C „Fitness und Gesundheit für Ältere“ qualifiziert Trainerinnen und Trainer, ein gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für älter werdende Menschen eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben sie die Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die notwendig sind, um qualifizierte gesundheitsfördernde Bewegungsangebote für älter werdende Menschen machen zu können, die die Funktionsfähigkeit und Selbständigkeit im Alter erhalten.

## 7 Literaturliste

Allmer, H., Tokarski, W., & Walschek, R. (2000). Bewegung, Spiel und Sport im Alter: ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.

Becker, C., Lindemann, U., & Reißmann, U. (2003). Sturzprophylaxe: Sturzgefährdung und Sturzverhütung in Heimen. Hannover: Vincentz Verlag.

Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2002) Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 2. überarbeitete Auflage. Frankfurt; Deutscher Turner-Bund

DTB (Hrsg.) (2005). Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Frankfurt a. M.: Deutscher Turner-Bund.

DTB (2004). Ü-Titel: Sturzprophylaxe. Ü -- Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, 5.

DTB (2005). Ü-Titel: Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Ü -- Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, 1.

Eisenburger, M. (2007). Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. 3. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Häfelinger, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Jasper, B. M. (2002). Koordination und Gehirnjogging. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Nagel, V. (1997). Fit und geschickt durch Seniorensport: Sportartenüberschreitendes Training für Alltagssituationen. Hamburg: Czwalina.

Oswald, W. D., & Gunzelmann, T. (Eds.). (1995). Kompetenztraining: ein Programm für Seniorengruppen. Göttingen u.a.: Hogrefe.

Runge, M. (1998). Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen. Darmstadt: Steinkopff.

Runge, M., & Rehfeld, G. (1995). Geriatrische Rehabilitation im Therapeutischen Team. Stuttgart: Thieme.

Runge, M., & Rehfeld, G. (2001). Mobil bleiben: Pflege bei Gehstörungen und Sturzgefahr. Hannover: Schlütersche.

## **8 Exemplarischer Lehrgangsplan**

Ein exemplarischer Lehrgangsplan ist der Ausbildungskonzeption als Anlage angehängt.

## **9 Kooperationsmodell**

Bei allen Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe ist es möglich, die übergreifenden Basisinhalte in einem Umfang von mindestens 30 LE als Einstiegsmodul in die Gesamtausbildung zu nutzen und eigenständig anzubieten.

Der DTB als Spitzenverband ist Träger der Trainerin / Trainer-Ausbildungen aller Stufen für seine Sportarten und somit entscheidet er bzw. seine Landesturnverbände in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegationen. Dabei können z. B. Kooperationen zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden hinsichtlich der oben skizzierten Basisqualifizierung geschlossen werden.

## **10 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung**

### **Zulassung zur Ausbildung**

#### 1. Lizenzstufe

Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsgang Trainerin / Trainer C Fitness und Gesundheit Ältere sind

- Vollendung des 16. Lebensjahres,

- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Verein
- Nachweis einer abgeschlossenen 9-stündigen Erste Hilfe-Ausbildung vor Abschluss der Lizenzausbildung (darf nicht älter als zwei Jahre sein).
- Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.

### Lernerfolgskontrolle / Befähigungsnachweis

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen / Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist im formalen Ausbildungsumfang enthalten.

#### Grundsätze:

- Eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- Eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend statt, z. B. am Ende von Ausbildungsblöcken
- Die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle / Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

#### Ziele der Lernerfolgskontrolle:

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilderinnen und Ausbilder

#### Formen der Lernerfolgskontrollen

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen sollten folgende Kriterien herangezogen werden:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist)
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Für den Lizenzerwerb muss mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

#### Ergebnis der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet. Bei „nicht bestanden“ Lernerfolgskontrollen besteht die Möglichkeit, in Absprache mit dem Lehrteam der Ausbildung, eine „Nachprüfung“ zu absolvieren.

## Lizenzordnung

### Lizenzierung

Die erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen des Ausbildungsganges erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes, ausgestellt von dem durch den DTB beauftragten Landesturnverband.

Die Lizenz der 1. Stufe wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres und entsprechender Unterzeichnung des Ehrenkodex erteilt.

Die Ausbildungsträger erfassen alle Inhaberinnen und Inhaber von DOSB-Lizenzen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer. Über die Schnittstelle GymNet – LiMS werden statistische Lizenzdaten direkt an den DOSB weitergeleitet.

### Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse

Die Ausbildungsträger können in eigener Zuständigkeit darüber entscheiden, ob sie Ausbildungen anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben anerkennen.

Die Aus-, Fort- und Weiterbildungen der einzelnen Ausbildungsträger im DTB werden gegenseitig anerkannt.

Eine Empfehlung für die Vergabe von Lizenzen an Personen, die sich im Rahmen ihrer beruflichen Ausbildung im Bereich des Sports qualifiziert haben, erfolgt jährlich auf Bundesebene (Tagung der Lehrreferentinnen und Lehrreferenten).

Die Lizenz muss bei dem zuständigen Landesturnverband beantragt und entsprechend den dort geltenden Vergaberegelungen erworben werden.

Teile der Ausbildung können als Fernstudium / Heimstudium (z. B. E-Learning) im Umfang von 30 LE für die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe anerkannt werden.

### Lizenzgültigkeit und Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Die Lizenz Trainerin/Trainer C Breitensport wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erteilt und hat eine Gültigkeit von 4 Jahren.

Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes muss die Lizenz durch eine Fortbildung von 15 LE verlängert werden.

*Es gilt der Grundsatz:* Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunter liegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mit verlängert. Ein unterschriebener Ehrenkodex muss vorliegen.

### Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Erfolgt die Fortbildung im Umfang von 15 LE im 1. Jahr nach dem Lizenzablauf, wird die Verlängerung vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.
- Erfolgt die Fortbildung im zweiten Jahr nach dem Lizenzablauf, sind zwei Fortbildungsveranstaltungen (30 LE) notwendig. Lizenzverlängerung auch hier ab Zeit des Ablaufes.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre: Hier ist durch den jeweiligen Ausbildungsträger zu prüfen, ob eine Wiederholung der gesamten Prüfung oder eine „Wiedereinsteigerinnen / Wiedereinsteiger-Ausbildung“, die 45 LE umfasst, absolviert werden muss.

### Lizenzentzug

Die vom DTB beauftragten Ausbildungsträger haben das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes oder den Ehrenkodex verstößt.

## **11 Qualifikation der Lehrkräfte**

Die Referentinnen und Referenten sollten über eine berufliche Ausbildung im Bereich des Sports verfügen. Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, wenn sie selbst im Verein tätig sind und zumindest eine Gruppe in diesem Bereich leiten.

Qualifizierten Laien (Vereinspraktiker ohne sportfachliche Berufsausbildung) sollten in enger Abstimmung mit der Lehrgangsleitung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden.

Die eingesetzten Lehrkräfte sollten im Besitz eines gültigen DTB-Ausbilder-Diploms / DOSB-Ausbilder-Zertifikats sein.

Die Lehrgangsleitung muss mit der Erstellung des Lehrgangsplanes die zu lehrenden Inhalte mit den Referentinnen und Referenten abstimmen, so dass jede/r Bezüge zu anderen Unterrichtseinheiten herstellen kann, um somit eine größere Transparenz des Lern- und Anwendungsstoffes zu erreichen.

## **12 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung**

Auf der Basis des ‚Leitfaden zur Qualitätsentwicklung im Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des Deutschen Turner-Bundes‘ werden in den Trainerin / Trainer C Breitensport-Ausbildungen vor allem die Aspekte der Prozessqualität berücksichtigt:

Die Prozessqualität beinhaltet auf der Basis der Programmentwicklung den Umsetzungsprozess der Inhalte in Aus-, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen auf allen Ebenen der Verbandsarbeit. Im Mittelpunkt stehen dabei die Koordinierung von Planungsprozessen, didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und die Qualifizierung von Lehrkräften.

### **12.1 Koordinierung von Planungsprozessen**

Speziell für das Erstellen von Lehrgangsplänen für die Aus-, Fort- und Weiterbildung auf der Bundes-, Landes- und Gau(Kreis)ebene (vertikale Verbandsgliederung) sowie der Bereichsvorstände und Fachgebiete (horizontale Verbandsgliederung) sind koordinierte Vorgehensweisen und inhaltliche Strukturvorgaben von besonderer Bedeutung. Dies beinhaltet z.B. die genaue Terminabstimmung einiger Landesturnverbände bei gemeinsamen Ausbildungen oder aber die Absprachen zwischen den Landesturnverbänden und ihren Turngauen, welche Fortbildungsthemen zur Lizenzverlängerung angeboten werden.

#### **Standardisierte Arbeitsabläufe und – hilfen**

Dazu gehören u.a. eine einheitliche Terminologie, einheitliche Ausschreibungstexte, gemeinsame Schwerpunktsetzungen in der fachlichen Arbeit und gemeinsame Lehrgänge mehrerer Länder, Gaue oder Kreise.

### **12.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**

Wesentliches Qualitätsmerkmal in der Ausbildung Trainerin / Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Ältere ist die konsequente Berücksichtigung der oben in der Konzeption aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätzen

- Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- Zielgruppenorientierung
- Handlungsorientierung
- Methodenvielfalt
- Umgang mit Verschiedenheit
- Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Prozessorientierung
- Teamprinzip

Um das oben formulierte Lernverständnis in den Ausbildungsmaßnahmen effektiv berücksichtigen zu können, haben die o.g. Gestaltungsprinzipien Vorrang vor der Stofffülle! Fort- und Weiterbildungen sollen vor allem unter diesem Aspekt immer mit den Ausbildungen im Gesamtzusammenhang geplant werden.

### 12.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)

Es ist wichtig, dass Lernerfolgskontrollen unmittelbar an den Lernprozess anschließend, also prozessbegleitend stattfinden sollten, damit Wissenslücken ausgeglichen werden können. Die abschließende Überprüfung des Lernerfolges bleibt zudem erhalten.

### 12.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz

Die Qualifizierung von Lehrkräften für die verbandliche Aus-, Fort- und Weiterbildung ist eine wichtige Aufgabe zur Qualitätssicherung. Dafür sind Schlüsselqualifikationen notwendig, die es ermöglichen, als kompetent handelnde Personen die Qualifizierungsangebote zu planen, zu gestalten, durchzuführen und auszuwerten:

- Die **persönliche und sozial - kommunikative Kompetenz** umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, pädagogischen Situationen und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Die **fachliche Kompetenz** beschreibt das (sportfachliche-) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten notwendig ist.
- Die **Methoden- und Vermittlungskompetenz** beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten über Methoden und Verfahren zur Umsetzung, d.h. zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins-/Verbandsangeboten.

Unter diesen Aspekten bietet der Deutsche Turner-Bund Maßnahmen zum Erwerb eines Ausbilder-Diploms an. Die Qualifizierungsmaßnahmen für die Lehrkräfte in der Aus-, Fort- und Weiterbildung im DTB und seinen Untergliederungen beinhalten als wesentlichen Bestandteil die didaktisch-methodischen Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und den Erwerb von Handlungskompetenz.

## **12.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen**

Schwerpunkt der Evaluierung ist die Rückkoppelung zu den Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmern sowie Ausbilderinnen und Ausbildern im Hinblick auf ihre Eindrücke der Ausbildung.

Wichtiger inhaltlicher Schwerpunkt ist dabei die Berücksichtigung

- der unter 12.2 aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätze,
- der unter 12.3 genannten Aspekte zu den Lernerfolgskontrollen,
- die Lehr- und Arbeitsmaterialien unter dem Aspekt der Abgestimmtheit von Teilnehmer- und Referentenpapieren,
- die Möglichkeit zur selbständigen Arbeit der Ausbildungsteilnehmer und -teilnehmerinnen mit den Arbeitsmaterialien,
- die Beurteilung der Rahmenbedingungen wie Unterkunft, Verpflegung, Organisation, Kosten u.a.

## **Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund**

Qualitätsbeauftragte gem. Kapitel VI. / Abschnitt 1.2. „Qualitätsstandards für die Umsetzung“

Und Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Name: Haack

Vorname: Christina

Anschrift: Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Tel.: 069/67801141

E-Mail: [christina.haack@dtb-online.de](mailto:christina.haack@dtb-online.de)

## Anlage zu 8

### Exemplarischer Lehrgangsplan:

#### **Montag**

<i>bis</i>	<i>10.00 Uhr</i>	P/T	<b>Anreise</b>
	10.15 Uhr	T	Begrüßung
10.30 -	12.00 Uhr	T	Kennen lernen / Aufbau und Ziel der Ausbildung
14.00 -	15.30 Uhr	P	Schulung der gymnastischen Grundformen (Gehen, Laufen etc.)
16.00 -	17.30 Uhr	P	Herz-Kreislaufaktivierung durch Linedance, etc.

#### **Dienstag**

08.30 -	10.00 Uhr	T	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre
10.30 -	12.00 Uhr	P	Stationstraining für die Kraftausdauer
14.00 -	15.30 Uhr	T	Zielgruppe Ältere – altersbedingte Veränderungen, Bedeutung des Fitness- und Gesundheitstrainings für Ältere
16.00 -	17.30 Uhr	P	Grundlagen der Funktionellen Gymnastik
19.00 -	20.30 Uhr	T	Pflichten, Aufgaben, Haftung eines Übungsleiters, Ausgabe der Gruppenarbeit

#### **Mittwoch**

08.30 -	10.00 Uhr	P	Gehirntraining
10.30 -	12.00 Uhr	P	Mögliche Spielformen für ein Fitnessstraining für Ältere
14.00 -	15.30 Uhr	T	Ausdauertraining -Trainingsmethoden – Sportbiologische Grundlagen
16.00 -	17.30 Uhr	P	Einführung in Walking

#### **Donnerstag**

8.30 -	10.00 Uhr	T	Dehnen und Mobilisieren – die Bedeutung für das Älter werden
10.30 -	12.00 Uhr	P	Beweglichkeit und Mobilisation - Praxisbeispiele
14.00 -	15.30 Uhr	P	Gleichgewichtsschulung und Balancetraining
16.00 -	17.30 Uhr	P	Körperwahrnehmung und Entspannungsmöglichkeiten
19.00 -	20.30 Uhr	T	Vorbereitung und Auswertung einer Sportstunde Gruppenarbeit – Lehrversuche ausarbeiten

#### **Freitag**

8.30 -	10.00 Uhr	P	Kräftigung und Kraftausdauer mit dem Theraband
10.30 -	12.00 Uhr	P	Präsentation und Besprechung der Gruppenarbeiten
14.00 -	15.30 Uhr	T	Abschlussbesprechung

#### **Montag**

<i>bis</i>	<i>10.00 Uhr</i>	P/T	<b>Anreise</b>
	10.15 Uhr	P	Begrüßung
10.30 -	12.00 Uhr	P	Energiebereitstellung
14.00 -	15.30 Uhr	P	Gymnastik mit Handgeräten
16.00 -	17.30 Uhr	P	Bedeutung von Warm up - Cool Down Praxisbeispiele
19.00 -	20.30 Uhr	T	Der DTB/DTB – Strukturen und Organisationen /Fortbildungen, Ausgabe der Gruppenarbeit

#### **Dienstag**

08.30 -	10.00 Uhr	P	Koordinationstraining
10.30 -	12.00 Uhr	P	Schulung der koordinativen Fähigkeiten
14.00 -	15.30 Uhr	T	Osteoporose – theoretische Grundlagen –

## Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund

			Sturzprophylaxe
16.00 -	17.30 Uhr	P	Praxisbeispiele

### **Mittwoch**

08.30 -	10.00 Uhr	T	Schnelligkeit und Reaktion
10.30 -	12.00 Uhr	P	Praxisbeispiele
14.00 -	15.30 Uhr	P	Aufbau einer Aerobicstunde 50 Plus – Basic-Schritte
16.00 -	17.30 Uhr	P	Hinweise zum Choreografie Aufbau – Modellstunde Aerobic 50 Plus
19.00 -	20.30 Uhr	T	Musiklehre – Musikeinsatz – Musikauswahl

### **Donnerstag**

8.30 -	10.00 Uhr	T	Einführung in Step-Aerobic unter gesundheitlichen Aspekten
10.30 -	12.00 Uhr	P	Intervalltraining mit Theraband
14.00 -	15.30 Uhr	P	Sensomotorik
16.00 -	17.30 Uhr	P	Venen- und Fußgymnastik
19.00 -	20.30 Uhr	T/P	Erarbeiten von Lehrversuchen

### **Freitag**

8.30 -	12.00 Uhr	T/P	Präsentation und Besprechung
14.00 -	15.30 Uhr	T	Abschlussbesprechung

### **Montag**

<i>bis</i>	10.00 Uhr	P/T	<b>Anreise</b>
	10.15 Uhr	T	Begrüßung
10.30 -	12.00 Uhr	T	Vertiefung Theorie / Sportbiologie/ Trainingslehre
14.00 -	15.30 Uhr	P	Physioball – vielseitig eingesetzt
16.00 -	17.30 Uhr	T	Auslosung und Besprechung der Lehrprobenthemen
19.00 -	20.30 Uhr	T/P	Individuelle Prüfungsvorbereitung

### **Dienstag**

08.30 -	12.00 Uhr	P	Aquafitness
14.00 -	15.30 Uhr	T	Vielseitige Partnerübungen
16.00 -	17.30 Uhr	P	Fitness-Studio in der Halle
19.00 -	20.30 Uhr	T/P	Individuelle Prüfungsvorbereitung

### **Mittwoch,**

08.30 -	10.00 Uhr	T	Prüfung / Fragebogen
10.30 -	12.00 Uhr	P	Aerobes Ausdauertraining als Musterstunde
14.00 -	15.30 Uhr	P	Spielen und Trainieren mit dem Overball
16.00 -	17.30 Uhr	T/P	Prüfungsvorbereitung prakt. Lehrproben
19.00 -	20.30 Uhr	T/P	Prüfungsvorbereitung / Fragen und Antworten

### **Donnerstag**

8.30 -	10.00 Uhr	P	Pulsgesteuertes Walken
10.30 -	12.00 Uhr	P	Abschalten und Entspannen gehört dazu
14.00 -	17.30 Uhr	P	Prüfungslehrproben

### **Freitag**

8.30 -	12.00 Uhr	P	Abschließende Lehrproben
14.00 -	15.30 Uhr	T	Abschlußbesprechung

P= Praxis T= Theorie