



HOCHSCHULSPORT VERBINDET Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen e.V.

Seminarreihe zur gesundheitsorientierten Qualifizierung von Kursleiter:innen im sächsischen Hochschulsport

Sport frei,

liebe Kursleiter:innen und Zuständige im sächsischen Hochschulsportverbund. Mit dieser exklusiven Weiterbildungsreihe möchte die LHS euch und euren Hochschulsporteinrichtungen eine tolle Chance bieten, dem zunehmenden Bedarf an gesundheitsorientierten Kursen qualitativ gerecht zu werden sowie bestehende Kursangebote unter Berücksichtigung aktueller gesundheitsorientierter Maßnahmen zu optimieren.

Diese Weiterbildungsreihe ist zweistufig aufgebaut, in dem sie allen Interessierten eine grundlegende Basisschulung anbietet. In dieser werden die grundsätzlichen Elemente einer gesundheitsbewussten Kurseinheit und Kursstruktur vermittelt. In der zweiten Ebene stehen drei thematische Fortbildungen zur Auswahl, die dem aktuellen Fitness- und Gesundheitsbedarf des Marktes entsprechen. Diese Schulungen können einzeln für sich oder gerne auch insgesamt wahrgenommen werden.

Bereits vorqualifizierte, also einschlägig zertifizierte, staatlich lizenzierte oder sportwissenschaftlich ausgebildete Kursleiter:innen können direkt in der zweiten Fortbildungsebene einsteigen. Absolvent:innen der zweiten Ebene erhalten ein Hochschulsportzertifikat der LHS.

Diese Seminarreihe wird in Zusammenarbeit mit der Health & Fitness Academy aus Jena durchgeführt (www.hfacademy.de). Bitte nehmt dieses exklusive Angebot im Interesse der Studierenden und der gesundheitlichen Ambitionen des Hochschulsports wahr.

Euer LHS-Ressort Gesundheitsmanagement

Dr. Kristin Röhr
TU Chemnitz

Jochen Lessau
TU Bergakademie Freiberg

(A) Basisseminar | **Kursleiter:in im Gesundheits- und Fitnesssport**

In diesem Seminar werden die Teilnehmer auf ihre Tätigkeit als Kursleiter im Gesundheits- und Fitnesssport im Rahmen des Hochschulsports vorbereitet. Im Vordergrund steht die Vermittlung von relevantem Basiswissen, um anschließend erfolgreiche Kurse im o.g. Setting anzubieten. Die Seminarinhalte werden so aufbereitet, dass Teilnehmer ohne spezielle Vorbildung leicht folgen können. Neben der theoretischen Wissensvermittlung werden die Teilnehmer in mehreren Praxisblöcken in die Wirkungsweise verschiedener Methoden eingewiesen. Dabei wechseln sich Selbsterfahrung, Reflexion und eigenes Anleiten regelmäßig ab. Die abschließende Lehrprobe inkl. Auswertung rundet das Seminar ab.

Inhalte:

- relevante Gesundheitsmodelle (u.a. Salutogenese)
- Empfehlungen der WHO hinsichtlich Gesundheit und Bewegung
- Training motorischer Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- geeignete Auswahl entsprechender Trainingsmethoden
- Kursaufbau und Stundenstruktur
- Binnendifferenzierung für heterogene Teilnehmergruppen (Varianten +/-)
- Kursleiterverhalten im Kurs (Stimme, Motivation, Korrektur, Musik, etc.)
- Einführung in verschiedene Ablauf- und Durchführungsmethoden (Aufstellungsformen, Ablaufsteuerung, etc.)
- mehrere Modellstunden zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten
- Anleiten von Kleingruppen inkl. Auswertung

Rahmenbedingungen:

Termin: 01.10. (10.00Uhr – 18.30Uhr) - 02.10.2022 (09.00Uhr – 16.00Uhr)
Umfang: 18 Unterrichtseinheiten
Anmeldefrist: 17.09.2022
▲ Kosten: je Teilnehmer:in ca. 110 - 280 € | **zu zahlender Eigenanteil = 10%**
Ort: TU Chemnitz

(B) Spezialisierung | **Koordination: ReCo Fit**

Kurzbeschreibung

ReCo Fit - das koordinative Trainingssystem für mehr Tiefenstabilität, Gleichgewicht und Bewegungseffizienz! Innerhalb einer einfachen Stundenstruktur werden spezifische Übungen zu einem hocheffektiven, reaktiven Gleichgewichtstraining, das die Bewegungseffizienz sowie aktive Gelenkstabilität verbessert. Mit einem speziellen Steigerungssystem können Übungsreihen in ihrer koordinativen Anforderung sehr gut variiert werden und ermöglichen dadurch auch für unterschiedliche Leistungsniveaus ein optimales Training. Das einfach aufgebaute, wiederkehrende Trainingssystem erfordert für Kursleiter weniger Vorbereitung und ist für Teilnehmer leicht zu verstehen. In jeder Einheit werden Übungen aus 4 feststehenden Kategorien mit koordinativen Zusatzgeräten umgesetzt. Übungsvariationen sorgen stetig für Abwechslung sowie Herausforderung und garantieren so kurzweilige Kursstunden in Verbindung mit spürbaren Trainingseffekten!

Ihr Nutzen

Sie erhalten step by step eine strukturierte Einweisung in dieses Trainingsprinzip und können Übungsreihen praktisch erleben. Darüber hinaus werden Sie vollumfänglich in mehrere Kurskonzepte eingewiesen. ReCo Fit ist bestens geeignet, um mit Ihren Kunden/Teilnehmern dauerhaft über Jahre koordinativ zu arbeiten! Sie erhalten detaillierte Stundenbilder, komplett fertig ausgearbeitete Teilnehmerunterlagen sowie Videosequenzen. Ihr persönlicher Arbeitsaufwand wird dadurch stark reduziert, sodass Sie sich auf die eigentliche Kursleitertätigkeit konzentrieren und die Praxiseinheiten genießen können. Zusätzlich erhalten Sie:

- Enormen Rabatt für ein Qualitäts-Geräteset (Koordination)
- Online Zugang zum Downloadcenter (digitale Unterlagen wie Arbeitsblätter, Bildkarten für Übungssequenzen, Videos etc.)

Inhalte

- ReCo Fit – Trainingsansatz, Wirkung, Studienlage
- Gleichgewichtsregulation in Störsituationen (Perturbationen)
- neuromuskuläres Training vs. reaktives Krafttraining
- Steigerungssystem – vereinfacht für die Umsetzung im Gruppenkurs
- muskuläre Zielregionen – Aktivierung ausgewählter Muskelgruppen
- Übungsaufbau – Methodik/ Didaktik
- umfangreicher Übungspool (4 Kategorien)
- Einweisung in die zertifizierten Kurskonzepte (8x45min & 10x45min)
- Stundenstruktur, Aufbau und Kursorganisation
- vorbereitende Bewegungsroutinen (Preps)
- aufeinander abgestimmte Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden
- Einsatz von wenigen, ausgewählten Trainingsgeräten
- komplettes Teilnehmer Handout sowie Bildvorlagen
- Konzepte zur Vermittlung von Effektwissen
- Erleben ausgewählter Modellstunden

Rahmenbedingungen

Termin: 15.10. (10.00Uhr – 18.30Uhr) - 16.10.2022 (09.00Uhr – 13.00Uhr)
Umfang: 15 Unterrichtseinheiten
Anmeldefrist: 01.10.2022
▲ Kosten: je Teilnehmer:in ca. 110 - 280 € | **zu zahlender Eigenanteil = 10%**
Ort: HTWK / Uni Leipzig

(C) Spezialisierung | **Beweglichkeit: FaszienFit - aktive Faszienarbeit**

Kurzbeschreibung

Viele Jahre vollkommen vernachlässigt, sind Faszien heutzutage in aller Munde. Es wird gerollt, gefedert und über lange Ketten gedehnt. Was genau sind aber Faszien und wie lässt sich diese Struktur beeinflussen? Können wir die Anatomie vernachlässigen oder ist es nur ein Teil des komplexen Systems Mensch? Welche Funktionen und Störungen können Faszien im Körper aufweisen, wie kann der Fokus auf dieses Gewebe gelegt werden und worauf kommt es beim praktischen Üben an? Das Seminar gibt Antworten auf diese Fragen und vermittelt elementares Wissen zu Aufbau sowie Funktion von Faszien. Im praktischen Teil erhalten Sie zudem ein umfangreiches, strukturiertes Übungsrepertoire und können unterschiedliche Zusatzgeräte ausprobieren. Sie lernen verschiedene Tools und Übungen der Faszienarbeit kennen und vernetzen Ihr bisheriges Wissen mit einer „neuen“, alten Struktur des Körpers.

Inhalte

- Anatomie (Aufbau, Funktionsweise und Aufgaben von Faszien)
- Einflussfaktoren faszialer Strukturen (Psyche, Ernährung, Bewegung, uvm.)
- Fasziale Releases mit verschiedenen Tools und Geräten
- Fasziale Flows (Bewegungsabfolgen)
- Übungskatalog
- Testserien, um Strukturen zu beurteilen
- Bouncing – federndes Arbeiten

Rahmenbedingungen

Termin: 05.11. (10.00Uhr – 18.30Uhr) - 06.11.2022 (09.00Uhr – 13.00Uhr)
Umfang: 15 Unterrichtseinheiten
Anmeldefrist: 21.10.2022
▲ Kosten: je Teilnehmer:in ca. 110 - 280 € | **zu zahlender Eigenanteil = 10%**
Ort: TU Bergakademie Freiberg

(D) Spezialisierung | Functional Fitness Training

Kurzbeschreibung

Functional Fitness Training - das funktionelle Power Workout für mehr Effizienz und Performance! Die Fortbildung befähigt zum professionellen Aufbau und Umsetzung von Übungen sowie klar strukturierten Kurseinheiten. Dabei erleben Sie die Effekte eines Muskelketten-Qualitätstrainings in Verbindung mit funktionellen Bewegungsaufgaben (battlerope, kettlebells, jumps etc.). Das Seminar richtet sich an Trainer und Kursleiter mit fitnessbegeisterten Kunden, die ein herausforderndes Training mit spürbaren Effekten suchen.

Das Seminar

Funktionelles Krafttraining ist viel mehr als nur Gewichte stemmen (relative Kraft)! Der Ansatz vom Functional Fitness Training liegt in der Ausführung kraftorientierter Multijoint-Bewegungen zur Optimierung der real gebrauchten Kraft in konkreten Zielübungen. Im Alltag gibt es 7 elementare, funktionelle Bewegungsmuster mit hoher Relevanz. Diese Muster sind Grundlage der gesamten Übungsauswahl im Functional Fit Konzept. Dazu wird der Körper in 6 feste Kategorien (Bereiche) aufgeteilt, die mit gezielten Mehrgelenk-Übungen stetig verbessert werden. Für jede Kategorie besteht ein großer Übungskatalog inkl. Progression/ Regression, um auch Personen mit unterschiedlichem Fitnesslevel die individuell optimale Trainingsintensität zu ermöglichen. Oberste Priorität hat die qualitative Bewegungsausführung! Daher wird jede Übung in zwei Zirkeln jeweils 2x hintereinander ausgeführt. So können Kursleiter effektiver betreuen und Teilnehmer haben mehrere Möglichkeiten zur Optimierung der Übungsausführung.

Ihr Nutzen

Sie werden in den Functional Fit Stundenaufbau (Fitnesskurs) eingewiesen, können zwei Modellstunden aktiv erleben und erhalten folgendes Wissen:

- Großer Übungspool (6 Körperbereiche inkl. Progression/ Regression)
- Exakte Übungsausführung (Umsetzung & Fehlerkorrektur)
- Erlernen standardisierter Bewegungsroutinen (Vorbereitung/ Warm up/ Cool Down)
- AMRAP Highlight - HIIT Trainingsvariante für eine persönliche Challenge
- Stundenstruktur (Aufbau & Variationsmöglichkeiten)
- Equipment & benötigte Trainingsgeräte (Basic vs. Premium)
- Umfangreicher Seminarordner
- Online-Zugang zum HFA Downloadcenter für digitale Unterlagen (Arbeitsblätter, Videos etc.)

Inhalte

- Functional Training – Geschichte, Ansatz & Trennschärfe
- Die 7 Bewegungsmuster (Verständnis, Alltagsrelevanz, Bedeutung für Übungsauswahl)
- Großer Übungskatalog zu den 6 Körperbereichen (inkl. Pro- und Regression)
- Übungsaufbau, -ausführung und -korrektur
- Bewegungsroutinen & spezifische Programme (Prep, Warm Up, AMRAP, Cool Down)
- Struktur, Stundenaufbau und Trainingsdesign
- Praktisches Erleben unterschiedlicher Modellstunden (Beginner vs. Advanced)
- Equipment & relevante Trainingsgeräte (Basic vs. Premium)

Rahmenbedingungen:

Termin: 19.11. (10.00-18.30Uhr) - 20.11.2022 (09.00-13.00Uhr)
Umfang: 15 Unterrichtseinheiten
Anmeldefrist: 04.11.2022
▲ Kosten: je Teilnehmer:in ca. 110 - 280 € | **zu zahlender Eigenanteil = 10%**
Ort: Dresdner Hochschulsport Zentrum DHSZ

Organisatorische Modalitäten

Kontakt und Fragen an:

Jochen Lessau | jochen.lessau@usz.tu-freiberg.de | Tel.: 03731/201107

Meldungen unter Angabe folgender Daten bis Meldefrist an jochen.lessau@usz.tu-freiberg.de

Auswahl Seminar

(Mehrfachauswahl ist möglich)

A

B

C

D

Persönliche Daten

Name: _____

Vorname: _____

Hochschule: _____

Adresse: _____

Geb.-Datum: _____

E-Mail: _____

Mobil-Nr.: _____

Status: _____ (Student:in / Beschäftigte:r / sonstige Kursleiter)



Der zu leistende Eigenanteil beträgt kategorisch 10% der Gesamtkosten pro Person. Die Gesamtkosten pro Person sind bis zur finalen Meldefrist nicht feststehend. Sie orientieren sich an der Seminarauslastung von mind. 8 bis max. 20 Teilnehmer:innen. So kann der Eigenanteil im günstigsten Fall bei Vollbelegung bei 11,25€ liegen und bei Minimalauslastung auf max. 28,13€ steigen. Aufgrund dessen erhalten Sie erst unmittelbar **nach** dem Ende der Meldefrist eine konkrete Zahlungsaufforderung. Das Zahlungsziel liegt anschließend bei 5 Tagen vor Kursstart.