

KONZEPTION FÜR DEN AUSBILDUNGSGANG:

**Übungsleiterin / Übungsleiter B „Sport in der Prävention“**

Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem  
Schwerpunkt: Erwachsene und 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.

## 2 Handlungsfelder

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen.

## 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 Übungsleiterin / der Übungsleiter

- vermag bei der Durchführung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten ihr/ sein Rollenverständnis zu reflektieren,
- hat die Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Sport- und Gesundheitsverständnisses, um den Teilnehmenden ein umfassendes Sport- und Gesundheitsverständnis vermitteln zu können,
- kann sich bei der Wissensvermittlung in der Leitungsfunktion zurücknehmen und das erforderliche Fachwissen zielgruppengerecht beratend einbringen,
- kennt die Bedeutung von Gesprächs- und Reflexionsphasen und kann diese initiieren, gestalten und moderieren,
- kann die Teilnehmenden motivieren, das Sportangebot regelmäßig zu besuchen und/oder Sport und Bewegung zum festen Alltagsbestandteil zu machen und
- kann sich auf Verschiedenheiten innerhalb der Gruppe einstellen.

## Fachkompetenz

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter

- kennt den ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit und den möglichen Beitrag des Sports in Bezug auf gesundheitsorientierte Bewegungsangebote,
- kennt die Besonderheiten eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots in Bezug auf zielgerechte Inhaltsauswahl, Gestaltung und ihr/sein Verhalten als Übungsleiterin / Übungsleiter,
- hat vertiefte Kenntnisse von Anatomie und Physiologie der beanspruchten Organe;
- kennt die Bedeutung von Sport und Bewegung für den Alltag und die Gesundheitsförderung in Bezug auf das beanspruchte Körper-/ Organsystem,
- kennt Möglichkeiten zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit bei den Teilnehmenden und hat grundlegende Kenntnisse über Bewegungslernen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten (Anleitung, Korrektur),
- kennt die Strukturen in der Sportselbstverwaltung in Deutschland und kann die gesundheitsorientierten Angebote entsprechend einordnen und
- ist in der Lage, ein neues Angebot aufzubauen, und kann die notwendigen organisatorischen und qualitätssichernden Rahmenbedingungen für die Leitung gewährleisten.

## Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter

- kann die wesentlichen Prinzipien der Planung und Durchführung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote anwenden,
- kann vielfältige Möglichkeiten von präventiven und gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten inhaltlich analysieren, planen, begründen und auswerten sowie den Teilnehmenden angebotsspezifisch vermitteln,
- hat die Fähigkeit zur Differenzierung und
- kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, sich ihres individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens bewusst zu werden, Verhaltensalternativen zu suchen, zu erproben und in deren Alltag zu integrieren.

## 4 Didaktisch-methodische Grundsätze

In der Ausbildung zur / zum Übungsleiterin / Übungsleiter B „Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene /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 gruppenbezogene Inhalte 6 LE**

#### **Basiskurs:**

- **Der ÜL und die Gruppe (incl. Modellstunde)** 4 LE

#### **Aufbaukurs:**

- **Psychologische und pädagogische Grundlagen** 2 LE

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte 53 LE**

#### **Basiskurs:**

- **Fitness- und Gesundheitssport** 4 LE

- Was ist Gesundheitssport?

- \*Definition

- \*Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport

- \*Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen

- Was ist Fitness?

- \*Definition

- \*Zielsetzungen

- **Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen** 16 LE

- Passiver Bewegungsapparat

- \*Knochenaufbau

- \*Gelenke

- \*Schematischer Gelenkaufbau

- \*Gelenkarten / Gelenkachsen

- \*Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus

- Aktiver Bewegungsapparat

- \*Arbeitsformen der Muskulatur

- \*Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen

- \*Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen

- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems

- Anpassungserscheinungen des Körpers durch Training

- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung

- Testverfahren

- **Herz-Kreislauf-Training** 2 LE

- **Haltungs- und Bewegungstraining** 2 LE

- **Koordination im Gesundheitssport** 2 LE

- Bedeutung der Koordination für Fitness und Gesundheit

- Training koordinativer Fähigkeiten

- **Entspannungsmethoden im Gesundheitssport** **2 LE**  
Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für Fitness und Gesundheit  
- 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, ...

### Aufbaukurs:

- Modellstunde Herz-Kreislauf-Prävention im Verein (aus dem standardisierten Programm Cardio-Aktiv) **2 LE**
- Anatomisch-Physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems, inkl. Herzfrequenzvariabilität **2 LE**
- Aufwärmen (verschiedene Aufwärmmöglichkeiten In- und Outdoor) **1 LE**
- Funktionelle Gymnastik (Mobilisation, Dehnen, Kräftigen, sensomotorisches Training) **2 LE**
- Entspannung Möglichkeiten des Stundenausklangs) **1 LE**
- Walking (Einführung, Technik, Fehlerkorrektur) **2 LE**
- Vom Walking zum Jogging (Intervallprogramme, Technik, Gruppensteuerung) **2 LE**
- Ausdauertests (Walk-Test, Cooper-Test) **2 LE**
- Aerobic in der Herz-Kreislauf Prävention **2 LE**
- Ausdauerschulung-Trainingslehre **1 LE**
- Steuerung des Ausdauertrainings mittels Herzfrequenzmessgerät\* **1 LE**
- Risikofaktoren und Ausdauertraining (Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht) **2 LE**
- Spiele **1 LE**
- Geh und Lauschule (Natürliches gehen und Laufen, Körperwahrnehmung, Gehkoordination) **1 LE**
- Ausdauerzirkel **2 LE**

Das Training mit Pulsuhr wird mit einer Lerneinheit exemplarisch angegeben; es wird jedoch empfohlen, die Pulsuhr bei allen Herz-Kreislauf-Aktivitäten zu tragen und die verschiedenen Möglichkeiten des Herzfrequenzmessgerätes

(Pulsanzeige; Arbeiten mit dem Energy Pointer (bei Polar-Geräten) dabei zu testen.

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

**1 LE**

- **Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen**
  - Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
  - Pluspunkt Gesundheit.DTB, Gesundheitssportprogramme

### **6 Ausschreibungstext**

Diese Ausbildung qualifiziert Trainer/innen und Übungsleiter/-innen, Präventionssportgruppen, insbesondere in der Herz-Kreislauf-Prävention, eigenverantwortlich und kompetent zu leiten. Folgende Inhalte werden u.a. vermittelt: Aufbau und Funktion von Herz und Kreislauf, Ausdauer-Training in der Prävention, Inhalte und Methoden eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings (Walking, Jogging, Aerobic als Gesundheitssport, Spiele zur Ausdauererschulung).

### **7 Literaturliste**

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

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2007): DTB-Muskelkatalog. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

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

Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

### **8 Exemplarischer Lehrplan**

Ein exemplarischer Lehrplan für die Durchführung einer Übungsleiterin / Übungsleiter B-Ausbildung Herz-Kreislaufsystem ist im Anhang beigefügt.

### **9 Kooperationsmodell**

Der DTB als Spitzenverband ist Träger der Trainerin / Trainer-Ausbildungen gemeinsam mit den Landessportbünden Träger der Ausbildungen Übungsleiterinnen und Übungsleiter B „Sport in der Prävention“.

Kooperationen zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden können auf Länderebene geschlossen werden und sind zu empfehlen, falls

Ausbildungen aufgrund fehlender Anmeldungen bei beiden Institutionen abgesagt werden müssten.

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

### **Zulassung zur Ausbildung**

#### 2. Lizenzstufe

Voraussetzung für die Zulassung zur Übungsleiterin / Übungsleiter-Ausbildung "Sport in der Prävention" ist:

- eine gültige Übungsleiterin / Übungsleiter C-Lizenz
- oder eine gültige Trainerinnen / Trainer C -Lizenz
- oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung,
- Nachweis einer mindestens einjährigen Trainerin- / Trainertätigkeit im Verein.

### **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)

### **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 den durch den DTB oder einen beauftragten Landesturnverband.

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.

### **Lizenzgültigkeit und Fortbildung zur Lizenzverlängerung**

Die Lizenz ist 4 Jahre gültig. Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes muss die Lizenz durch eine profilspezifische Fortbildung von 15 LE verlängert werden. Die Fortbildung muss in der höchsten Lizenzstufe erfolgen; d.h. sie muss für die 2.LS ausgeschrieben sein.

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 mit Schwerpunkt Präventions- oder Gesundheitssport 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 Lehrgangsheitung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden.

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

Die Lehrgangsheitung muss mit der Erstellung des Lehrgangsheplanes 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 Anwendungshestoffes 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 Übungsleiterin/ Übungsleiter B-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 Lehrgangsheplänen für die Aus-, Fort- und Weiterbildung auf der Bundes- und Landesebene (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.

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

Wesentliches Qualitätsmerkmal in der Ausbildung 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, und
- 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.

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

**Anlage zu 8**

**2. Lizenzstufe  
Übungsleiter „Sport in der Prävention“  
Basiskurs (30 LE)**

1. Wochenende:

Samstag:

14.00 - 14.45 Uhr	Eröffnung, DTB-Service
14.45 - 16.15 Uhr	Fitness und Gesundheit – Grundlagen (Theorie)
16.15 - 16.45 Uhr	<i>Pause</i>
16.45 – 17.30 Uhr	Fitness und Gesundheit – Grundlagen (Theorie)
17.30 – 18.15 Uhr	Passiver Bewegungsapparat (Theorie + Praxis)
18.15 - 18.30 Uhr	<i>Pause</i>
18.30 - 19.15 Uhr	Aufbau und Funktion der Muskulatur (Theorie)
19.15 - 20.00 Uhr	Funktionelle Anatomie (Theorie + Praxis)

Sonntag:

08.30 - 10.00 Uhr	Funktionelle Anatomie (Theorie + Praxis)
10.00 - 10.15 Uhr	<i>Pause</i>
10.15 - 11.00 Uhr	Krafttraining (Theorie)
11.00 – 11.45 Uhr	Aufbau und Funktion des Nervensystems (Theorie)
11.45 - 12.30 Uhr	Beweglichkeitstraining (Theorie + Praxis)
12.30 - 13.30 Uhr	<i>Mittagspause</i>
13.15 - 14.45 Uhr	Funktionelles Bewegungstraining (Theorie + Praxis)
14.45 - 16.15 Uhr	Der ÜL und die Gruppe (Theorie + Praxis)

2. Wochenende:

Samstag:

14.00 – 17.00 Uhr	Der ÜL und die Gruppe (Theorie + Praxis)
17.00 – 17.15 Uhr	<i>Pause</i>
17.15 – 18.45 Uhr	Koordinationstraining (Praxis)
18.45 – 19.00 Uhr	<i>Pause</i>
19.00 – 19.45 Uhr	Herz-Kreislauf-System (Theorie)

Sonntag:

8.30 – 09.15 Uhr	Ausdauertraining (Theorie)
09.15 - 10.45 Uhr	Herz-Kreislauf-Training (Praxis)
10.45 - 11.30 Uhr	Energie (Theorie)
11.30 - 12.30 Uhr	<i>Mittagspause</i>
12.30 - 13.15 Uhr	Entspannung und Regeneration (Theorie)
13.15 – 14.45 Uhr	Entspannungstraining (Praxis)
15.30 - 16.00 Uhr	Abschlußbesprechung, DTB-Service

# Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund

## 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ Aufbaukurs „Herz-Kreislauf-Prävention“ (30 LE)

### 1. Wochenende:

#### Samstag:

14.00 - 14.45 Uhr	Lehrgangseröffnung, Aus- u. Fortbildung, Pluspunkt Gesundheit.DTB; Thema: Präventives Herz-Kreislauf-Training im Verein - Möglichkeiten und Grenzen (Theorie)
14.45 - 16.15 Uhr	Modellstunde „Herz-Kreislauf-Prävention“ aus dem Programm „Cardio-Fit“, Besprechung der Stunde (Praxis)
16.15 - 16.45 Uhr	<i>Pause</i>
16.45 - 18.15 Uhr	Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems
18.15 - 18.30 Uhr	<i>Pause</i>
18.30 - 19.15 Uhr	Aufwärmen
19.15 - 20.00 Uhr	Geh- und Lauschule

#### Sonntag:

8.30 - 10.00 Uhr	Ausdauerschulung – Trainingslehre
10.00 - 10.15 Uhr	<i>Pause</i>
10.15 - 11.45 Uhr	Walking
11.45 - 12.45 Uhr	<i>Mittagspause</i>
12.45 – 14.15 Uhr	Psychologische und pädagogische Grundlagen
14.45 – 15.00 Uhr	<i>Pause</i>
15.00 – 15.45 Uhr	Spiele

### 2. Wochenende:

#### Samstag:

14.00 - 15.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik
15.30 - 15.45 Uhr	<i>Pause</i>
15.45 – 17.15 Uhr	Risikofaktoren und Ausdauertraining
17.15 – 18.45 Uhr	Vom Walking zum Jogging
18.45 - 19.00 Uhr	<i>Pause</i>
19.00 - 19.45 Uhr	Ausdauerterests I
19.45 – 20.30 Uhr	Entspannung

#### Sonntag:

8.30 - 9.15 Uhr	Ausdauerterests II
9.15 - 10.45 Uhr	Aerobic in der H-K-Prävention o. „Mollig und Mobil“.
10.45 – 11.00 Uhr	<i>Pause</i>
11.00 - 12.30 Uhr	Ausdauerzirkel
11.30 - 12.30 Uhr	<i>Mittagspause</i>
12.30 - 14.00 Uhr	Prüfung: Klausur
14.00 – 14.30 Uhr	<i>Pause</i>
14.30 – 15.15 Uhr	DTB-Service, Abschluß+Auswertung, Zertifikatsausgabe