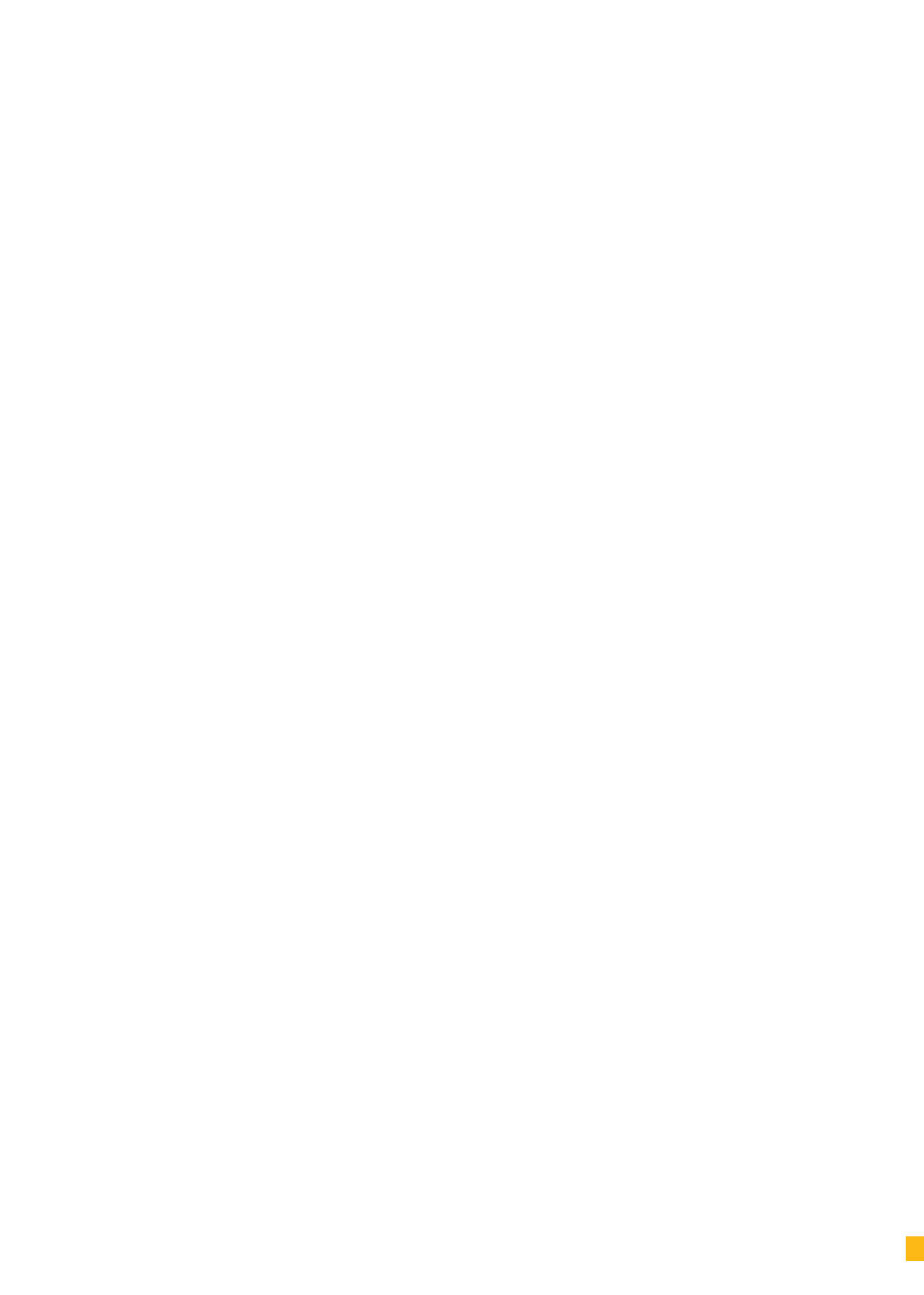




# AKTIV ÄLTER WERDEN

AUS- UND FORTBILDUNGSREIHE 2024/2025  
ÜL-LIZENZ C „SPORT MIT ÄLTEREN“



## INHALT

Vorwort .....	5
Wissenswertes zur Ausbildung .....	6
Fragen und Antworten .....	8
Grundlehrgang, Aufbaumodul und Abschlusslehrgang .....	10
Die Modullehrgänge der Fachverbände .....	12
„Wiedereinsteiger*innen“ und „Umsteiger*innen“ .....	42
Lizenzverlängerung .....	45
Teilnahmebedingungen .....	46
Geschäftsstellen und Kontakt .....	48
Bildungsorte/-einrichtungen .....	50
Anmeldeformular .....	51

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Württembergischer Landessportbund e.V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

[www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

**Druckabwicklung:** WLSB-Service-GmbH

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

**Layout & Gestaltung:** BRAINWARP Werbeagentur, [www.brainwarp.de](http://www.brainwarp.de)

**Fotos:** Titel: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann; S.16: flairimages/Adobe Stock; S.21: Bela Hoche/123RF.com; S.28: Jacek Chabraszewski/123RF.com; S.33: Josef Polc/123RF.com; S. 41: stylephotographs/123RF.com

## ÜBERSICHT DER ANGEBOTE NACH AUSBILDUNGSPARTNERN

■ Württembergischer Landessportbund Grundlehrgang, Aufbaumodul & Abschlusslehrgang: Module:	S. 10, 11 S. 21, 22, 34, 43
■ Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg	S. 35
■ Baden-Württembergischer Gewichtheberverband	S. 13
■ Schwäbischer Skiverband	S. 24-27
■ Schwäbischer Turnerbund	S. 14, 15, 44
■ Schwimmverband Württemberg	S. 40
■ Tanzsportverband Baden-Württemberg	S. 16, 17
■ Württembergischer Judoverband	S. 18
■ Württembergischer Leichtathletikverband	S. 28-30
■ Württembergischer Radsportverband	S. 31, 32
■ Württembergischer Tennis-Bund	S. 36-38
■ Tischtennisverband Baden-Württemberg	S. 39
■ Deutsches Rotes Kreuz – Landesverband Baden-Württemberg	S. 19, 20

## AUSBILDUNG „AKTIV ÄLTER WERDEN“

### **Menschen für den Sport gewinnen – die Ausbildungsreihe 2024/2025**

Die Gruppe der „Älteren“ im Land wird immer größer und fühlt sich immer jünger. Der Wunsch nach einem aktiven Alltag auch in der dritten Lebensphase gewinnt zunehmend an Bedeutung. Im Rentenalter öffnen sich vielen Menschen neue Freiräume. Um die Vereine bei der Entwicklung vielfältiger Sportangebote zu unterstützen, bietet der Württembergische Landessportbund gemeinsam mit einer Reihe von Sportfachverbänden die Ausbildung „Aktiv älter werden“ an. Dank dieser Kooperationen können angehende Übungsleiter\*innen aus einer Vielzahl von Sportarten wählen und damit individuelle Schwerpunkte setzen.

Die Ausbildung beinhaltet Kurse für die „Fitten“, die „moderat Aktiven“ bis hin zu Menschen mit leichten Einschränkungen – und von Schwimmen über Tischtennis bis hin zu Gymnastik sind viele Sportarten mit dabei. „Aktiv älter werden“ ist bunt, zeitgemäß, vielfältig und gesellig. Vor allem aber steht die Ausbildung auch für Qualität, denn sie schließt mit der Lizenz Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ ab. Richtig betriebener Sport fördert die Gesundheit und wirkt sich positiv auf das soziale und psychische Wohlbefinden aller Beteiligten aus. Daher macht es Sinn, sich hier zu engagieren. Haben Sie Lust das Angebot in Ihrem Verein mitzugestalten? Dann werden Sie doch selbst Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ und starten Sie noch dieses Jahr in die Ausbildung. Die Menschen, die dadurch ein passendes Angebot finden, werden es Ihnen danken!

## WISSENSWERTES ZUR AUSBILDUNG

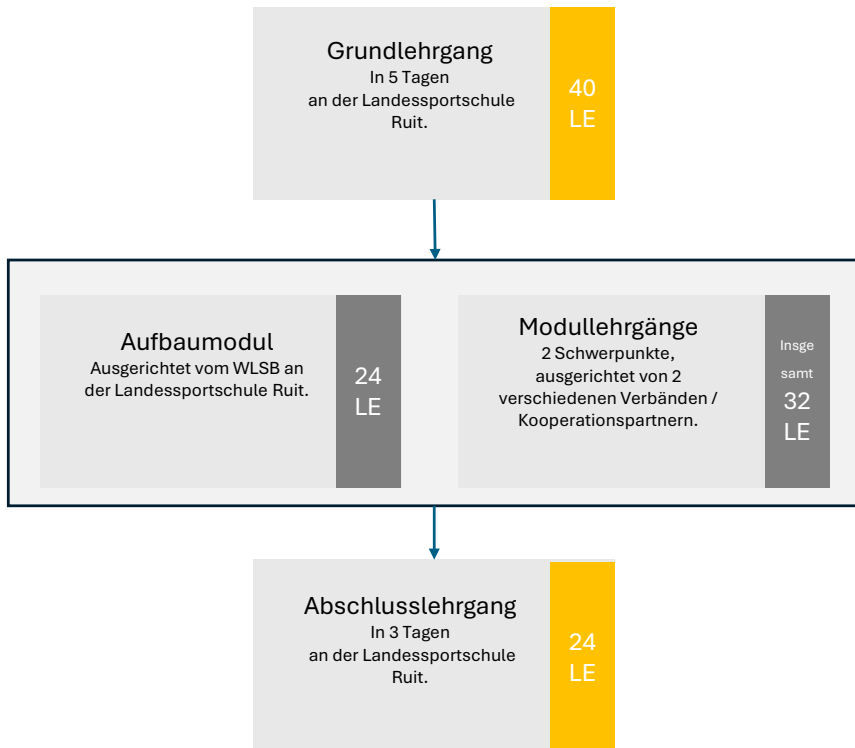
Für die Teilnahme an der Ausbildung „Aktiv älter werden“ gibt es keine fachlichen Voraussetzungen. Erforderlich ist lediglich das Interesse und die Freude daran, Sportangebote für Ältere zu leiten sowie die Vollendung des 16. Lebensjahres. Sollten in Einzelfällen doch Vorkenntnisse notwendig sein, entnehmen Sie diese der jeweiligen Angebotsbeschreibung unter der Rubrik „Hinweise“. Die Teilnahmegebühren entnehmen Sie den jeweiligen Ausschreibungen. Für Nichtvereinsmitglieder und Nichtmitglieder des DRK Landesverband BaWü gelten gesonderte Gebühren. Diese können beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Bei der Ausbildung „Aktiv älter werden“ lernen die Teilnehmenden, Angebote für Ältere genau zu konzipieren, insbesondere dadurch, dass sie auch sportart- und themenspezifische Schwerpunkte wählen können. Die Ausbildungsreihe beginnt mit dem Grundlehrgang. Im Anschluss werden ein Aufbaumodul (Pflicht) sowie zwei Wahlmodule besucht. Die Reihenfolge spielt hier keine Rolle. Am Ende des erfolgreich absolvierten Abschlusslehrgangs erhalten die Teilnehmenden die Lizenz ÜL C „Sport mit Älteren“.

### **Lehrgangsinhalte**

Im Grundlehrgang werden wichtige Aspekte für den Sport mit Älteren vermittelt, so etwa Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen und Trainingsmethoden. Im praktischen Teil werden allgemeine Themen wie Aufwärmen, Gymnastik oder Koordinationstraining aufgegriffen. Im Aufbaumodul werden diese Aspekte vertieft und um weitere ergänzt.

Aus den Modullehrgängen (ab S. 12) wählen die Teilnehmenden zwei Module von zwei verschiedenen Verbänden bzw. Kooperationspartnern. Hier wird Wissenswertes über Training, Methodik, Belastbarkeit sowie besondere Bedürfnisse und Anforderungen der älteren Menschen in der jeweiligen Sportart vermittelt. Wichtig dabei ist, bereits die eigene zukünftige Zielgruppe vor Augen zu haben. Hier finden Sie zusätzliche Hinweise zur Modulwahl. Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen aus Trainingslehre, Methodik und Pädagogik aufgegriffen sowie Inhalte aus den Modullehrgängen durch einen Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden vorgestellt. Für den Erhalt der Lizenz ÜL C „Sport mit Älteren“, halten die Teilnehmenden einen Kurzvortrag sowie eine Übungsstunde als Lehrprobe ab. Die Ausbildung ist nach zwei Jahren abzuschließen.



## Anmeldung und Nachweise

Die Anmeldungen zum Grund- und Abschlusslehrgang erfolgen über den WLSB. Anmeldungen zu den Modullehrgängen gehen an die anbietenden Verbände. Für die Zulassung zum Abschlusslehrgang müssen dem WLSB die Nachweise über den Besuch der Modullehrgänge sowie über einen neun Stunden umfassenden Erste-Hilfe-Kurs vorgelegt werden, der nicht älter als zwei Jahre ist.

Zu Beginn des Grundkurses erhalten Sie einen Rückmeldebogen, den Sie während der gesamten Ausbildung bei sich behalten und begleitend ausfüllen, das heißt zu Grundlehrgang, den Modullehrgängen und Prüfungslehrgang. Am Ende des Prüfungslehrgangs ist dieser Fragebogen bei der Lehrgangsführung abzugeben.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### ■ **Wie und bei wem kann ich mich anmelden?**

Bitte melden Sie sich möglichst online oder, wenn nicht anders möglich, schriftlich mit der am Ende der Broschüre beigefügten Anmeldekarte direkt beim WLSB oder den zuständigen Fachverbänden bzw. anderen Kooperationspartnern (siehe Einzelbeschreibungen der Lehrgänge) an. Ein ausführliches Einladungsschreiben mit den notwendigen Informationen erhalten Sie etwa zwei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung. Die jeweiligen Internetadressen entnehmen Sie den Ausschreibungen.

### ■ **Welche Voraussetzungen muss ich für die Ausbildung mitbringen?**

Es gelten keine besonderen Voraussetzungen bis auf die Vollendung des 16. Lebensjahres sowie Interesse und Freude daran, Sportangebote für Ältere zu leiten.

### ■ **Wie lange ist meine Lizenz gültig?**

Die Lizenz ist vier Jahre gültig und muss dann verlängert werden.

### ■ **Kann ich die Ausbildungsreihe auch mit einem Modullehrgang beginnen?**

Unter bestimmten Umständen ist auch ein Quereinstieg möglich. Wenn Sie zum Beispiel durch einen Modullehrgang erst auf die Ausbildung gestoßen sind. Dieser kann Ihnen im Rahmen der Ausbildungsreihe anerkannt werden. Allerdings sollten Sie dann unbedingt am nächsten Grundlehrgang teilnehmen, um alle für die Lizenz notwendigen Inhalte zu absolvieren.

### ■ **Wie kann ich meine Lizenz verlängern und wie lange ist diese dann gültig?**

Um Ihre Lizenz zu verlängern, benötigen Sie 15 Lerneinheiten. Diese erwerben Sie durch die Teilnahme an Fortbildungskursen des WLSB oder der am Ausbildungskonzept beteiligten Partnern. Wenn Sie die 15 Lerneinheiten absolviert haben, können Sie die Gültigkeit Ihrer Lizenz wiederum um vier Jahre verlängern lassen.



### ■ Kann ich Modullehrgänge auch zur Verlängerung anderer Lizenzen nutzen?

Die Modullehrgänge können ebenfalls zur Lizenzverlängerung genutzt werden., sofern dies mit dem für die Lizenzverlängerung zuständigen Verband im Vorfeld abgestimmt ist. Beispiel: Für die Verlängerung einer STB-Lizenz wird ein Modullehrgang des WLV besucht.

Wichtig: Bereits vor der Teilnahme am Modullehrgang des WLV sollte mit dem STB geklärt werden, ob dadurch die Lizenz verlängert werden kann.

### ■ Wo finde ich Informationen zu den Fortbildungen?

Ausführliche Informationen zu weiteren Fortbildungen finden Sie online über das Bildungsportal des WLSB unter [www.wlsb-bildungsportal.de](http://www.wlsb-bildungsportal.de) bzw. in den Lehrgangsprogrammen der Fachverbände und auf deren Internetseiten.

### ■ Fällt die Ausbildung unter das Bildungszeitgesetz?

Der WLSB ist anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes. Seit Inkrafttreten dieses Gesetzes, gibt es für Arbeitnehmer\*innen in Baden-Württemberg die Möglichkeit, sich bis zu fünf Tage im Jahr für Aus- und Weiterbildungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten freistellen zu lassen. Damit fallen alle Bausteine darunter, die den allgemeinen Anforderungen entsprechen (dies betrifft Module und Seminare, die täglich durchschnittlich mind. 8 LE umfassen und vom ausrichtenden (Fach-)Verband als bildungszeitfähig ausgewiesen werden).

### **Hinweis:**

Seit 1. Januar 2012 müssen alle Übungsleiter\*innen verpflichtend einen Ehrenkodex unterschreiben, um die DOSB-Lizenz zu erhalten. Dieser bezieht sich auf den Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie deren Umfeld.

## GRUNDLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“



Im Grundlehrgang werden wichtige Grundlagen des Sports sowie für den Sport mit Älteren vermittelt, z. B. die Theorieaspekte der heterogenen Zielgruppe Ältere, Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen und -dosierung sowie Planung von Sportstunden. Im praktischen Teil werden allgemeine Themen aufgegriffen wie zum Beispiel Aufwärmen, Grundlagen des Kraft- und Beweglichkeitstrainings sowie Beispiele zum Herzkreislauftraining oder dem Koordinationstraining.

<b>Ausbildungsumfang:</b>	40 LE
<b>Leitung:</b>	WLSB-Lehrteam
<b>Bildungsstätte/Ort:</b>	Landessportschule Ruit
<b>Termine:</b>	19.05.-23.05.2025 oder 06.10.-10.10.2025
<b>Teilnahmegebühr:</b>	380 Euro
<b>Anmeldung:</b>	WLSB-Geschäftsstelle; bildung.wlsb.de
<b>Hinweis:</b>	Grundlehrgang, Aufbaumodul, Abschlusslehrgang (inkl. Prüfungsgebühr) sind in der Gebühr des Grundlehrgangs enthalten

## AUFBAUMODUL ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“

### Kurzbeschreibung:

Im Aufbaumodul werden die Inhalte des Grundlehrgangs aufgegriffen, weiterentwickelt und vertieft. Ergänzt werden sie durch Aspekte der sozialen Teilhabe. Ziel des Aufbaumoduls ist es, dass die Teilnehmenden Trainingseinheiten noch zielgruppengerechter, individueller und variantenreicher planen und durchführen können.

<b>Ausbildungsumfang:</b>	24 LE
<b>Leitung:</b>	WLSB-Lehrteam
<b>Bildungsstätte/Ort:</b>	Landessportschule Ruit
<b>Termine:</b>	10.03.-12.03.2025 oder 29.09.-01.10.2025
<b>Teilnahmegebühr:</b>	mit Grundlehrgangsgebühr abgegolten
<b>Anmeldung:</b>	WLSB-Geschäftsstelle; www.wlsb.de
<b>Hinweis:</b>	Das Aufbaumodul ist ein Pflichtmodul, das Zulassungsvoraussetzung zum Abschlusslehrgang ist.

## ABSCHLUSSLEHRGANG LIZENZAUSBILDUNG ÜBUNGSLEITER\*IN C „SPORT MIT ÄLTEREN“



Im Abschlusslehrgang werden nochmals ausgewählte Themen, vor allem aus den Bereichen Methodik und Pädagogik, vertieft und die Teilnehmer auf die Prüfung vorbereitet. Am Ende werden die vermittelten Inhalte in einer teilnehmerfreundlichen Art und Weise (Kurzvorträge, Projektpräsentationen bzw. Präsentationen von Modellstunden aus der Sportpraxis) überprüft. Hinzu kommt eine praktische Lehrprobe.

- Ausbildungsumfang:** 24 LE
- Leitung:** WLSB-Lehrteam
- Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit
- Termine:** 26.05.-28.05.2025 oder 24.11.-26.11.2025
- Teilnahmegebühr:** mit Grundlehrgangsgebühr abgegolten
- Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [bildung.wlsb.de](http://bildung.wlsb.de)
- Hinweis:** Teilnahmevoraussetzungen zum Abschlusslehrgang: Nachweis über die Teilnahme am Grundlehrgang und Aufbaumodul des WLSB sowie an mindestens zwei Ausbildungsmodulen der beteiligten Verbände. Außerdem ist der Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre) zu erbringen.

### EINE STARKE BASIS SCHAFFEN FÜR QUALIFIZIERTE SPORTANGEBOTE

Nachdem Grundlehrgang und Aufbaumodul beim WLSB absolviert wurden, geht die Ausbildung mit den Modullehrgängen der (Sportfach-)Verbände weiter. Im Aufbaumodul werden die Inhalte des Grundlehrgangs nochmals vertieft und um neue Aspekte ergänzt. Durch die (Wahl-)Module der beteiligten (Fach-)Verbände haben Sie danach die Möglichkeit, sich auf eine Sportart zu spezialisieren, für die in Ihrem Verein ein Angebot gewünscht oder benötigt wird, oder Sie richten sich bei der Auswahl nach Ihren ganz persönlichen sportlichen Interessen.

Es sind mindestens zwei verschiedene Schwerpunkte aus dem breiten Angebot des WLSB und der Fachverbände zu wählen, der Umfang sollte insgesamt mindestens 32 Lerneinheiten betragen.

#### **Ziel der Modullehrgänge ist es:**

- die jeweiligen Sportarten näher kennenzulernen,
- die spezifischen Möglichkeiten der Sportarten herauszuarbeiten im Hinblick auf
  - ältere Menschen,
  - Gesundheit,
  - Fitness,
  - körperliche und geistige Leistungsfähigkeit,
  - Lebensqualität,
- Lehrwege, Trainingsplanung und methodische Reihen zu vermitteln, die speziell auf Ältere in der jeweiligen Sportart zugeschnitten sind,
- Besonderheiten, Gefährdungen und Risiken der einzelnen Sportarten aufzuzeigen.

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Modullehrgänge mit allen wichtigen Angaben näher vorgestellt. Sollten Sie dennoch Fragen bezüglich der Module haben, kontaktieren Sie bitte die jeweiligen Ansprechpersonen der (Fach-)Verbände.

## KRAFT UND FITNESS BIS INS HÖCHSTE ALTER

**Kurzbeschreibung:**

Angesprochen sind alle, die sich im Kraft-und Fitnessbereich einarbeiten oder spezialisieren wollen. In dem Seminar werden ausreichend Beispiele und Stundenmodelle für „Sport mit Älteren“ exemplarisch aufgezeigt.

Vermittelt werden methodische und didaktische Hilfen bei der Umsetzung der Übungen, sowie eine individuelle Belastungssteuerung, theoretische Grundlagen im Kraft-und Fitnessbereich für „Ältere“ und neuere Forschungsergebnisse durch muskuläres Training auf die Gesundheit.

Im praktischen Teil werden ein gerätegestütztes Training, das Training mit Freihantel (Kurz- und Langhantel), das Fitness-Studio in der Halle, Ganzkörpertraining ohne Geräte, der vielseitige Einsatz des Therabandes, Functional Training (verschiedene Levels), Körpererfahrung/Körperwahrnehmung und verschiedene Methoden zur Entspannung angeboten.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Hans-G. Hofrichter

**Bildungsstätte/Ort:** Weinheim / Baden

**Termin:** 14.06.-15.06.2025

**Teilnahmegebühr:** 120 Euro (inkl. Verpflegung) ohne Übernachtung

**Anmeldung:** Baden-Württembergischer Gewichtheberverband  
gewichtheberverband@online.de

**Hinweis:** Ein Termin entspricht einem abgeschlossenen Modul mit speziellem Schwerpunkt. Details erfragen Sie bitte beim Baden-Württembergischen Gewichtheberverband.

### BEWEGUNG UND DEMENZ



#### **Kurzbeschreibung:**

Durch die demographische Entwicklung nimmt die Zahl der Demenzerkrankungen zu. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder einer beginnenden Demenz ist es wichtig, so lange wie möglich ihre bisherigen Hobbies und Kontakte weiterzuführen und in ihren vertrauten Gruppen eingebunden zu bleiben. Dies gilt gerade auch für gewohnte Sportgruppen, da Sport und Bewegung neben der nachgewiesenen präventiven Wirkung auch den Krankheitsverlauf in der ersten Phase der Erkrankung positiv beeinflussen kann. Es werden Inhalte aus der Sturzprävention, Brainfitness, niederschwellige Outdoor-Angebote uvm. vermittelt. Zudem erhalten die Teilnehmenden Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz und über den wissenschaftlichen Stand der Forschungen in der Demenzprävention. Dieses Modul richtet sich an Personen, die sich zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildete Übungsleitende sind.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** STB Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** SBZ Bartholomä

**Termin:** 07.03.-09.03.2025

**Teilnahmegebühr:** 150 Euro / 147,50 Euro für Gymcard-Inhaber

**Anmeldung:** <https://events.dtb-gymnet.de/>  
Lehrgangsnr. GF-10-1300-0-0152/25

**Hinweis:** Der STB bietet im Jahr 2025 besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Zielgruppe Ältere an (siehe auch S. 44).

## GESUND ALT WERDEN

**Kurzbeschreibung:**

Die Übungsleitenden erfahren in dieser Fortbildung die Besonderheiten, die bei „Sport mit Älteren“ zu berücksichtigen sind, um vor allem untrainierte ältere Menschen oder solche, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, zu erreichen. Ziel ist, Menschen in der zweiten Lebenshälfte für richtige, regelmäßige und lebenslange Bewegung zu gewinnen und so die Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Dieses Modul richtet sich an Personen, die sich zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ ausbilden lassen oder bereits ausgebildete Übungsleitende sind.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** STB Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** SBZ Bartholomä

**Termin:** 24.10.-26.10.2025

**Teilnahmegebühr:** 150 Euro / 147,50 Euro für Gymncard-Inhaber

**Anmeldung:** <https://events.dtb-gymnet.de/>

Lehrgangsnr. GF-10-1300-0-0300/25

**Hinweis:** Der STB bietet im Jahr 2025 besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen für die Zielgruppe Ältere an (siehe auch S. 44).

## ENGLISCHE TÄNZE



### **Kurzbeschreibung:**

Das Seminar zeigt die vielen Möglichkeiten des Tanzens. Lassen Sie sich anstecken, einmal ganz anders zu tanzen. Ausbildungsinhalte sind: Gassentänze; Tänze mit drei bis fünf Paaren; Tanzen nach besonderer Musik, die eigens für jeden Tanz geschrieben wurde.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Marieke van Leersum

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 17.10.-19.10.2024

**Teilnahmegebühr:** 130 Euro

Teilnehmende aus anderen Landesverbänden 180 €

**Anmeldung:** Tanzsportverband Baden-Württemberg

**Hinweis:** Anmeldungen auch ohne Partner\*in sind erwünscht.







## TANZEND INS HOHE ALTER

### **Kurzbeschreibung:**

Den Teilnehmenden werden die vielseitigen Möglichkeiten des Tanzens aufgezeigt und der Spaß des Tanzens vermittelt. Zudem werden die vorteilhaftesten Aspekte im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität herausgearbeitet. Ausbildungsinhalte sind: Gassentänze, Mixertänze, Blocktänze, Sitztänze zu vielseitiger Musik.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Ursula Dehoust, Maritta Böhme

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 14.03.-16.03.2024

**Teilnahmegebühr:** 130 Euro

Teilnehmende aus anderen Landesverbänden 180 Euro

**Anmeldung:** Tanzsportverband Baden-Württemberg

**Hinweis:** Anmeldungen auch ohne Partner\*in sind erwünscht.

### TAIJI QIGONG – DAS WEICHE GONGFU



#### **Kurzbeschreibung:**

Das weiche Gongfu, gestaltet aus den nicht alltäglichen Formen der alten Kampfkunstsysteme Taijiquan und Qigong, wird als ästhetische Gesundheitsgymnastik im aeroben Bereich vermittelt. Es ist eine Bewegungslehre der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen werden zur geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt.

Inhalte: Blick in die Geschichte und das Meridiansystem. Atemtechniken und verschiedene Grundübungen hin bis zu kleinen Kurzformen, die der Entspannung dienen.

Einblick auch in die Kampfkunst, in der die vitalen Punkte (Dim Mak) eine wichtige Rolle spielen.

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** Günther Ottwös und WJV-Lehrteam

<b>Termine:</b>	LS Albstadt	LS Ruit
	14.03.-16.03.2025	22.08.-24.08.2025
	13.06.-15.06.2025	24.10.-26.10.2025

**Teilnahmegebühr:** jeweils 175 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Judo-Verband, Sektion Taijiquan

**Hinweis:** Die Termine sind inhaltlich identisch.

## STURZPRÄVENTION



### **Kurzbeschreibung:**

Im Fokus steht das Thema Sturzprophylaxe bei hochbetagten Menschen. Folgende Inhalte werden u.a. vorgestellt: Übungen zum Fallen, Gleichgewichts-, Koordinations- und Kraftübungen sowie Spiele.

**Ausbildungsumfang:** 25 LE

**Leitung:** Team der Lehrbeauftragten

**Bildungsstätte/Ort:** DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Termin:** 17.10.-19.10.2025

**Teilnahmegebühr:** 240 Euro inkl. Ü im DZ, VP, Skript (kann nur als Paket gebucht werden)

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlehrgang ÜL C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

## AUFBAULEHRGANG GYMNASTIK



### **Kurzbeschreibung:**

Ausbildungsinhalte sind die Einführung von bislang nicht erarbeiteten Kleingeräten ins Training mit Hochbetagten, die Arbeit mit Partner\*in und im Zirkel. Die Einführung in das Herz-Kreislaufsystem, Trainingsprinzipien Teil 2 sowie der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ergänzen die Lehrgangsinhalte.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** Team der Lehrbeauftragten

**Termine:** DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

a) 27.01.-31.01.2025

b) 21.02.-23.02.2025 und 21.03.-23.03.2025

c) 17.10.-19.10.2025 und 24.10.-26.10.2025

**Teilnahmegebühr:** 400 Euro (Kompaktausbildung)

480 Euro (2-teilige Ausbildung)

inkl. Ü im DZ, VP, Skript (kann nur im Paket gebucht werden)

**Anmeldung:** Schriftlich mit Formular an die DRK Landesschule Pfalzgrafenweiler

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnahme: Grundlehrgang ÜL-C „Sport mit Älteren“ und erste Erfahrungen mit einer Gymnastikgruppe.

WAS GEHT! SPORT, BEWEGUNG UND DEMENZ



**Kurzbeschreibung:**

Demenz – eine mit sozialen Risiken und Nebenwirkungen einhergehende Diagnose. Betroffene laufen Gefahr, bis dahin gepflegte Aktivitäten loslassen zu müssen oder aus den entsprechenden Zusammenhängen ausgeschlossen zu werden. Sport treiben und in Bewegung bleiben ist vielen Demenzbetroffenen ein wichtiges Anliegen und oft auch lange Zeit möglich. Dies wollen sie im üblichen Rahmen tun können – zum Beispiel im Sportverein. Wie dies gelingt, wird im Seminar aufgezeigt werden. Es führt in die Thematik Demenz ein und zeigt Praxisbeispiele für die Umsetzung von Sportangeboten.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

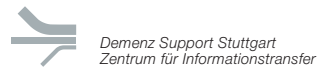
**Leitung:** Dr. Anja Rutenkröger (Demenz Support), Birgit Backes und weitere Referent\*innen

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 08.04.-09.04.2025

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; bildung.wlsb.de



### SICHER BEWEGEN



#### **Kurzbeschreibung:**

Sich im Sport oder im Alltag sicher zu bewegen ist für ältere Menschen äußerst wichtig. Stürze und sturzbedingte Verletzungen gehören zu den häufigsten Ereignissen, die ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen. Risikofaktoren für Stürze sind eine nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit und eine Reduktion der Muskelkraft. In dieser Fortbildung wird gezeigt, wie durch funktionelle Übungen zu Koordination und Kraft das Sturzrisiko verringert werden kann. Darüber hinaus werden einfache Screeningverfahren zur Zielgruppenidentifikation vorgestellt.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Dominik Eberle und Petra Logisch

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 10.11.-11.11.2025

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [bildung.wlsb.de](http://bildung.wlsb.de)

Nie wieder am Rad drehen ...



## WLSB ONLINE-BRANCHENBUCH Alle Kontakte auf einen Klick!

Im WLSB Online-Branchenbuch finden Sie Kontaktdaten zahlreicher Anbieter von Produkten und Dienstleistungen speziell für den Vereins- und Sportbedarf.

Übersichtlich nach Kategorien sortiert, schnell und mobil verfügbar – reinklicken lohnt sich!

[www.wlsb.de/branchenbuch](http://www.wlsb.de/branchenbuch)



Alle Kontakte auf einen Klick.

### FORTBILDUNG NORDIC, AKTIVE GENERATION

**Kurzbeschreibung:**

Skilanglauf (Classic) bietet wie kaum eine andere Wintersportart gerade für ältere Menschen ein großes Potenzial an Möglichkeiten zur schonenden Gesunderhaltung des Bewegungsapparates sowie zum Training und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems bei gleichzeitigem intensivem Naturerlebnis. Angelehnt an das jeweilige Fortbildungsprogramm Langlauf/Nordic des SSV werden in diesem Modul Ideen für die Sportarten Nordic bzw. Langlauf zur Umsetzung mit älteren Menschen vermittelt und die Teilnehmer zur Kreativität angeregt.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Nordic

**Bildungsstätte/Ort:** Schwabenhof, Balderschwang

**Termin:** 14.12.-15.12.2025

**Teilnahmegebühr:** siehe SSV-Homepage

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 24-303).

**Hinweis:** Bitte Langlaufausrüstung für klassische Technik mitbringen, idealerweise auch Skating zum Vergleich.



## FORTBILDUNG SKI-ALPIN, AKTIVE GENERATION



### **Kurzbeschreibung:**

Die Fortbildung Fit und Aktiv richtet sich an alle älteren Skilehrerinnen und Skilehrer, die den Schnee noch so lieben wie am ersten Tag. Gemeinsam werden entspannte Tage verbracht. Unterschiedliche Tipps helfen beim Fahren um Kraft zu sparen und den gesamten Tag genießen zu können. Natürlich fließen zudem die neusten Ideen und Techniken mit in die Tage ein, um dir ein aktuelles Bild der Skilehrerinnen und Skilehrer mitzugeben.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Ski-Alpin

**Bildungsstätte/Ort:** Sonthofen

**Termin:** 21.02.-23.02.2025

**Teilnahmegebühr:** siehe SSV-Homepage

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 25-083).

**Hinweis:** Bitte alpine Skiausrüstung mitbringen.

### FORTBILDUNG SKITOUR, AKTIVE GENERATION



#### **Kurzbeschreibung:**

Skitouren gehen ist die schönste Sportart der Welt und für viele Sportlerinnen und Sportler etwas, das sie bis ins hohe Alter betreiben wollen. Allerdings steigt mit dem Alter auch die Gefahr der Verletzungen im Sport und gerade im Schneesport ist es sehr wichtig hier die richtigen Tipps parat zu haben. Wir wollen euch Tipps zum ökonomischen Touren gehen zeigen und gemeinsam überlegen auf was es älteren Teilnehmenden beim Touren gehen auch wirklich ankommt, damit ihr ideale Touren für die aktive Generation leiten könnt.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Skitour

**Bildungsstätte/Ort:** Grasgehrenhütte, Grasgehren/Riedbergpass

**Termin:** 18.01.-19.01.2025

**Teilnahmegebühr:** siehe SSV-Homepage

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 25-038).

**Hinweise:** Touren-Ausrüstung + LVS, Schaufel und Sonde bitte mitbringen. Leihmöglichkeiten: Robert Maier, Tel.: 07195/66660 oder DAV.

## FORTBILDUNG NORDIC WALKING, AKTIVE GENERATION

**Kurzbeschreibung:**

Nordic Walking, entstanden als Sommer- und Trainingsvariante des Skilanglaufs, lässt sich mit geeigneter Technik sehr gut für Sportangebote in Breitensportgruppen einsetzen und fördert neben Herz-Kreislauf auch Koordination und Motorik. Zugleich bietet Nordic Walking geselliges Potential, welches gerade bei Zielgruppen höheren Alters verstärkt nachgefragt wird.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** SSV-Lehrteam Nordic

**Bildungsstätte/Ort:** Donautal

**Termin:** 20.09.-21.09.2025

**Teilnahmegebühr:** siehe SSV-Homepage

**Anmeldung:** Mit dem SSV-Anmeldeformular (s. SSV-Homepage) an die SSV-Geschäftsstelle (LG 25-278).

**Hinweis:** Bitte Nordic Walking-Stöcke und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

## MODUL NORDIC WALKING INSTRUKTOR



### **Kurzbeschreibung:**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ein regelmäßiges Nordic-Walkingangebot im Verein machen wollen.

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** n.n.

**Bildungsstätte/Ort:** Sportschule Steinbach

**Termin:** 28.04.-30.04.2025 oder 06.10.-08.10.2025

**Teilnahmegebühr:** 60 Euro

**Anmeldung:** online unter:  
<https://www.bwleichtathletik.de/home/bildung/ausbildung/zertifikatsausbildungen>

**Hinweis:** inkl. Übernachtung und Verpflegung



## MODUL LAUF- UND WALKING-COACH, BASIC

**Kurzbeschreibung:**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die gerne bei einem regelmäßigen Laufangebot im Verein bei der Gruppenbetreuung assistieren wollen. Sie dient als Grundlage zur Erlangung des Moduls „Laufen“ im Rahmen der Ausbildung zum\* zur Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“. Die Teilnahme an einem Lehrgangsteil 2 ist erforderlich!

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Alexandra Ebert

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 08.03.-09.03.2025

**Teilnahmegebühr:** 170 Euro

**Anmeldung:** online unter:

<https://www.bwleichtathletik.de/home/bildung/ausbildung/zertifikatsausbildungen>

**Hinweis:** inkl. Übernachtung und Verpflegung

### MODUL LAUF- UND WALKING-COACH, LEVEL I

**Kurzbeschreibung:**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ein regelmäßiges Laufangebot im Verein betreuen wollen.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Alexandra Ebert

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 22.11.-23.11.2025

**Teilnahmegebühr:** 170 Euro

**Anmeldung:** online unter:  
<https://www.bwleichtathletik.de/home/bildung/ausbildung/zertifikatsausbildungen>

**Hinweis:** inkl. Übernachtung und Verpflegung

## FREIZEIT RADTREFF GESUNDHEIT



### Kurzbeschreibung:

Diese Fortbildung behandelt folgende Themen:

- Radfahren als gesundheitsorientiertes Breitensportangebot im Verein (Radtreff/Biketreff)
- Motiv: „Fit durch Radsport“ Chancen und Risiken des Radsports bei Älteren
- Die richtige und gesunde Radfahrtechnik (koordinative Radfahrerschulung)
- Fahren unter dem Aspekt der richtigen Gruppenführung, Betreuung, Fahr-sicherheit und Unfallprävention
- Funktionelles Training mit Geräten und Eigengewichtstraining für eine stabile Körpermitte
- Funktionsgymnastik als Kraft- und Ausdauerzirkel

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** WRSV-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** n.n.

**Termin:** 26.09.-28.09.2025

**Teilnahmegebühr:** 125 Euro für WLSB-Anwärter\*innen Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ und WRSV-Trainer\*in C Breitensport (inkl. ÜN, VP, Skript)

**Anmeldung:** Württembergischer Radsportverband  
online unter [www.wrsv.de](http://www.wrsv.de)

**Hinweis:** Ein geländegängiges eBike wird empfohlen. Die Möglichkeit mit einem Bio-Bike teilzunehmen ist gegeben, aber nur für körperlich und konditionell sehr fitte Personen geeignet. Diese Veranstaltung kann als vollständige Lizenzverlängerung für Trainer\*in C Breitensport genutzt werden.

## FIT-FOR-EBIKE – INSTRUKTOR



### **Kurzbeschreibung:**

FIT-FOR-eBIKE Instruktor\*innen sind eMobilitäts-Fachberater\*innen und in der Lage, individuelle Fahrsicherheitsschulungen für eBiker\*innen und Pedelec-Fahrer\*innen anzubieten. Folgende Ziele werden mit der Ausbildung zum\*zur FIT-FOR-eBIKE Instruktor\*in verfolgt:

- Vermittlung von Methodik und Didaktik für den richtigen Umgang mit Pedelecs und eBikes
- Erhöhung der Sicherheit im Straßenverkehr
- Spezifisches Wissen im Umgang und dem Verhalten mit dem Pedelec
- spezifische und allgemeine Fahrtechnik für Sicheres Fahren im Alltag

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** WRSV-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termin:** 28.03.-30.03.2025

**Teilnahmegebühr:** 125 Euro für WLSB-Anwärter\*innen Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“ und WRSV-Trainer\*in C (inkl. ÜN, VP, Skript)

**Anmeldung:** Württembergischer Radsportverband  
online unter [www.wrsv.de](http://www.wrsv.de)

**Hinweis:** eBike / Pedelec ist erforderlich.





### DRAUSSEN AKTIV



#### **Kurzbeschreibung:**

Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen, die ein dem Alter angemessenes, effektives Gesundheitstraining und Aktivitäten im Freien bzw. in der Natur anbieten wollen. Es wird auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen eingegangen und Methoden zur Förderung von Mobilität, Kraft, Ausdauer und Koordination im Freien vermittelt. Praxisorientiert werden Ideen vorgestellt, unterschiedliche Trainingsinhalte draußen umzusetzen und gleichzeitig ein Erlebnis in der Natur zu schaffen. Themen wie Sicherheitsaspekte, Auswahl geeigneter Übungen und Spielformen und die Anpassung an individuelle Leistungsniveaus stehen im Fokus

**Ausbildungsumfang:** 24 LE

**Leitung:** WLSB-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 11.06.-13.06.2025

**Teilnahmegebühr:** 150 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle; [bildung.wlsb.de](http://bildung.wlsb.de)

**Hinweis:** Walkingschuhe bzw. feste, eingelaufene Halbschuhe erforderlich.



## SPIELEND ÄLTER WERDEN: BOULE / PÉTANQUE

### **Kurzbeschreibung:**

Boule / Pétanque ist ein ursprünglich vor allem in Frankreich weit verbreitetes Spiel, das sich altersunabhängig leicht erlernen und bis ins hohe Alter ausüben lässt. Mit Boule ist es Vereinen möglich, ältere und nicht aktive Mitglieder zu halten und auch neue zu gewinnen. Zu den Ausbildungsinhalten zählen: Grundlagen verschiedener Lege- und Schießtechniken, Spielformen auf dem Bouleplatz und in der Halle, Erarbeiten eines Trainingsplans für unterschiedliche Zielgruppen (Ältere, Neueinsteiger\*innen und Menschen mit Beeinträchtigungen).

**Ausbildungsumfang:** 20 LE

**Leitung:** Elisabeth Kamrad, Antje Freudenthal

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 21.03.-23.03.2025

**Teilnahmegebühr:** 80 Euro inkl. Übernachtung und VP

**Anmeldung:** Schriftlich an den Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg e.V.

**Hinweis:** Der Lehrgang ist anerkannt für ÜL-C Trainer\*innen-Lizenz und C-Trainer\*innen Pétanque Lizenzverlängerung.

### TENNIS FÜR ERWACHSENE UND SENIOREN



#### **Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports im Alter im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Besonderheiten: Positive Auswirkungen des Tennissports bei älteren Menschen, Vermeidung von Risiken.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; altersgerechtes Fitnesstraining („Power Pilates“; „Pilates light“); Das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Markus Knödel und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Stuttgart-Stammheim

**Termin:** 01.03.-02.03.2025

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund e.V.  
Marc.Allmacher@wtb-tennis.de

**Hinweis:** Lehrgang eignet sich auch zur Fortbildung von Trainer\*innen B oder C und Tennisassistent\*innen, die Tennis speziell für Senior\*innen anbieten möchten. Er dient auch als Wahlmodul der neugeschaffenen B-Trainer\*innen Breitensportausbildung des DTB.

## TENNIS SPIELEND LERNEN

**Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports von jung bis alt im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; Spiel- und Trainingsformen für Kleinfeld und Midcourt; das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren.

**Ausbildungsumfang:** 16 LE

**Leitung:** Markus Knödel und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Biberach

**Termin:** 18.10.-19.10.2025

**Teilnahmegebühr:** 100 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund e.V.  
Marc.Allmacher@wtb-tennis.de

**Hinweis:** Lehrgang eignet sich auch zur Fortbildung von Trainer\*innen B oder C und Tennisassistent\*innen, die Tennis speziell für Senior\*innen anbieten möchten. Er dient auch als Wahlmodul der neugeschaffenen B-Trainer\*innen Breitensportausbildung des DTB.

TENNISASSISTENT\*INNEN-AUSBILDUNG  
(MODULE IN DER AUSBILDUNG)



**Kurzbeschreibung:**

Erarbeitung von altersgemäßen Spielformen, Techniken und Methodik (Play & Stay); Möglichkeiten des Tennissports von jung bis alt im Hinblick auf Fitness, Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, Motivierung zur Bewegung auch in der Gruppe.

Inhalte: Motivierendes, tennisspezifisches Aufwärmen mit Einschlagspielen im Kleinfeld; Spiel- und Trainingsformen für Kleinfeld und Midcourt; Das Doppelspiel aus spielstrategischer Sicht; situationsorientiertes Tennisspielen unter Berücksichtigung der Basistechniken; attraktive Vereinsbindungsmaßnahmen für langjährige und verdiente Mitglieder; Tipps und Hinweise sowie Erproben von kleineren Wettkämpfen und Turnieren; uvm.

**Ausbildungsumfang:** 15 - 30 LE

**Leitung:** Markus Knödel und Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** WTB-Landesleistungszentrum Stuttgart-Stammheim

**Termine:** Flexibler Einstieg in jedem Quartal möglich

**Teilnahmegebühr:** ab 90 Euro

**Anmeldung:** Württembergischer Tennis-Bund e.V.

Marc.Allmacher@wtb-tennis.de

**Hinweis:** nähere Infos sowie weitere Termine auf Anfrage

## TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

**Kurzbeschreibung:**

Seit 2020 setzt sich die weltweit agierende Initiative „PingPongParkinson“ (PPP) in Deutschland dafür ein, dass Menschen mit Parkinson durch Tischtennis als Teildisziplin zur Physiotherapie aktiv eine bessere Lebensqualität erreichen können.

Ziel dieses Moduls ist es, die Situation von Parkinson-Betroffenen besser zu verstehen und zielgerichtete Trainingsangebote zu machen. Nach einem Einblick in die Parkinson-Krankheit durch medizinische Grundlagen folgt eine exemplarische Trainingseinheit unter Berücksichtigung der spezifischen Herausforderungen. Trainingseffekte werden in den Themenblöcke Koordination, Technik Basics und spielerischen Wettkämpfen vertieft, ergänzt um Mentales Training mit Sport- und Alltagsbezug. Praxisnahe Tipps zur Gründung einer PPP-Gruppe runden das Angebot ab. Der Ablauf ist prozessorientiert, situative Änderungen sind also möglich.

Das Modul ist entstanden durch die Kooperation von DTTB und mehrerer Landesfachverbände (u.a. TTBW) mit der Initiative PingPongParkinson unter Mitarbeit der Wissenschaftler Dr. Timo Soetebier sowie Prof. Dr. Diethelm Wahl.

<b>Ausbildungsumfang:</b>	20 LE
<b>Leitung:</b>	Doris Simon-Keller
<b>Bildungsstätte/Ort:</b>	Landessportschule Albstadt
<b>Termin:</b>	25.10.-26.10.2025
<b>Teilnahmegebühr:</b>	170 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Tischtennis Baden-Württemberg

## DSV AQUAFITNESS INSTRUCTOR



### **Kurzbeschreibung:**

Seit den 90er Jahren bildet der SVW erfolgreich im Bereich Aquafitness aus, über die ersten Jahrzehnte nach dem Aquatic Fitness System. Seit 2018 wurde die Aquafitnessausbildung bundesweit zum DSV AQUAFITNESS Instructor vereinheitlicht. Die komplette Zertifikats-Ausbildung umfasst 32 LE. Der Lehrgang wird im Blended Learning-Format durchgeführt (digitale Ausbildungsphase & Präsenzanteil; analog die ersten 16 LE). Für die ÜL C Sport mit Älteren können die ersten 16 LE als Modul ohne weiteren Abschluss belegt werden.

16 LE: Vermittlung von Basisbewegungen und definierten Abwandlungsmöglichkeiten, Geräteeinsatz exemplarisch mit Poolnudel. Das Ziel ist, die physikalischen Eigenschaften des Wassers optimal für ein Fitnesstraining im Wasser zu nutzen.

Inhalt der weiteren 16 LE: Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten mit AQUAFITNESS, Angebot, Planung und Durchführung von Aquafitnessangeboten, Eigenrealisation, Zertifikatserwerb DSV AQUAFITNESS Instructor.

**Ausbildungsumfang:** 32 LE; alternativ 16 LE

**Leitung:** SVW-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Albstadt

**Termine:** Präsenz: 21.03.-23.03.2025 (bei Verkürzung bis 22.03.)  
Digital: Online-Auftakt: 15.02.2025, 9.00 Uhr -10.30 Uhr  
+ digitales Selbststudium mit Aufgaben (nähere Infos auf Anfrage)

**Teilnahmegebühr:** online

**Anmeldung:** alle Informationen direkt beim SVW  
<https://svw-online.de/verbandsentwicklung/bildungsangebote/>

**Hinweis:** Praxisbezogene Vermittlung. Die Hälfte der Ausbildung findet im Wasser statt.





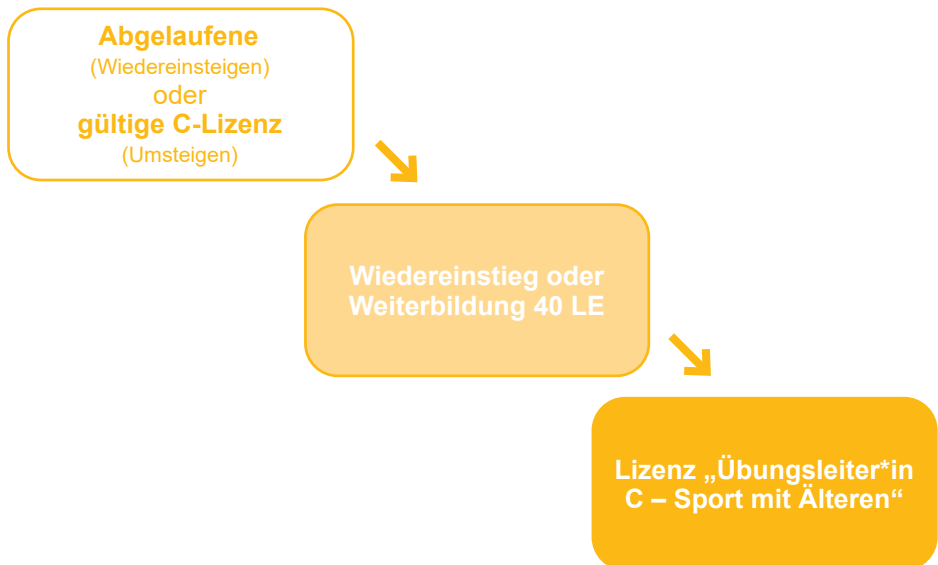
### BESONDERE WEITERBILDUNGEN FÜR ÜBUNGSLEITER\*INNEN UND TRAINER\*INNEN

Besondere Qualifizierungs- und Weiterbildungsmaßnahmen bieten der WLSB und der STB für das „Wiedereinsteigen“ und „Umsteigen“ an. Spezielle Ziele sind:

- Wiedergewinnung von Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen aus allen Bereichen, deren Lizenz abgelaufen ist und Qualifizierung dieser Personengruppe als Übungsleitende für Angebote mit Älteren (Wiedereinstieg).
- Weiterbildung von Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit gültiger Lizenz (die bisher einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt haben) im Hinblick auf einen Wechsel zur Zielgruppe Ältere (Umstieg).

Alle Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit abgelaufener oder gültiger Lizenz auf der ersten Lizenzstufe können sich für die nachfolgend aufgeführten Weiterbildungsmaßnahmen, die 40 LE umfassen, anmelden. Nach Absolvieren der Lehrgangsmassnahme wird Teilnehmenden mit Trainer\*in-Lizenzen eine zusätzliche ÜL C Lizenz Profil „Breitensport mit Älteren“ ausgestellt. Teilnehmende mit Übungsleiter\*in C Lizenz (ohne Profil) wird die Lizenz um das Profil „Breitensport mit Älteren“ ergänzt. Bei weiteren Lizenzierungsfragen wenden Sie sich an die WLSB-Geschäftsstelle.

Die nachfolgend beschriebenen Lehrgangsmassnahmen „Sport im Freien“ und die besondere Weiterbildung des STB können auch als Modullehrgänge innerhalb der Ausbildung genutzt werden.



## SPORT IM FREIEN

**Kurzbeschreibung:**

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt auf der Bewegung in der Natur mit Älteren. Es werden in Bezug auf die Zielgruppe Ältere theoretische Grundlagen des Koordinations- und Konditionstraining aufgefrischt. Praktische Beispiele werden draußen umgesetzt. Darüber hinaus steht im Mittelpunkt die Planung und Durchführung einer naturkundlichen Wanderung. Abgerundet wird das Programm durch die Themen Entspannung und Teambuilding.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** WLSB-Lehrteam

**Bildungsstätte/Ort:** Landessportschule Ruit

**Termin:** 15.09.-19.09.2025

**Teilnahmegebühr:** 210 Euro

**Anmeldung:** WLSB-Geschäftsstelle, [bildung.wlsb.de](http://bildung.wlsb.de)

**Hinweis:** Vorzugsweise Personen 50+ mit seit längerer Zeit (bis zu 10 Jahren) abgelaufener Lizenz auf der ersten Lizenzstufe, aber auch interessierte Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen mit gültigen Lizenzen.

## BESONDERE WEITERBILDUNG ÄLTERE



### **Kurzbeschreibung:**

Gesundheitstraining und Spaß dabei? Das ist auch bei Älteren kein Widerspruch. In diesem Lehrgang wird ihnen vermittelt, welche Besonderheiten beim Training mit Älteren beachtet werden müssen und welche Risiken es mit sich bringt. Das Wissen und die Übungen zu den Muskelgruppen, die dringend trainiert werden sollten, werden in Theorie und Praxis vermittelt. Darüber hinaus werden ihnen Lehrwege an die Hand gegeben, die Gehirn und Bewegung herausfordern. Neben Koordinations- und Walkingeinheiten erfahren sie selbst den Einsatz von Entspannungstechniken. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Wiedereinsteiger und interessierte Lizenzinhaber.

**Ausbildungsumfang:** 40 LE

**Leitung:** STB-Lehrteam

**Termine:** a) 12.05.-16.05.2025 SBZ Bartholomä  
b) 15.09.-19.09.2025 SBZ Bartholomä

**Teilnahmegebühr:** 265 Euro / 262,50 € für Gymcard-Inhaber

**Anmeldung:** a) <https://events.dtb-gymnet.de/>  
Lehrgangsnummer GF-10-1300-0-0439/25  
b) <https://events.dtb-gymnet.de/>  
Lehrgangsnummer GF-10-1300-0-0327/25

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Zur Verlängerung der Lizenz C „Sport mit Älteren“ gelten die Regelungen wie auf Seite 8-9 beschrieben. D.h. jede vom DOSB anerkannte, thematisch passende Fortbildung im Rahmen der C-Lizenz kann gewählt werden.

Folgende Seminare mit dem Schwerpunkt „Ältere“ werden vom WLSB angeboten und eignen sich damit in besonderem Maße zur Verlängerung:

### **Fit im Kopf und Körper: Ganzheitliches Training für ältere Menschen**

Termin: 28.04.-29.04.2025  
Ort: Landessportschule Ruit  
Lizenzverlängerung: 16 LE

### **Achtsamkeit bewegt – Bewusstsein und Wohlbefinden im Sport mit Älteren**

Termin: 13.10.-14.10.2025  
Ort: Landessportschule Ruit  
Lizenzverlängerung: 16 LE

Nähere Informationen über diese und weitere Seminare des WLSB entnehmen Sie dem Bildungsprogramm 2025 des WLSB unter <https://bildung.wlsb.de>.

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten der (Sportfach-)Verbände entnehmen Sie entsprechend deren Ausbildungsprogrammen.

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN FÜR WLSB-ANGEBOTE

Das Mindestalter für die Teilnahme ist das vollendete 15. Lebensjahr bzw. bei (Lizenz-)Ausbildungen das vollendete 16. Lebensjahr. Für Vereinsmitglieder sind bei Anmeldungen zu (Lizenz-)Ausbildungen der Vereinsstempel und die Vereinsnummer sowie eine Unterschrift des entsendenden Vereins erforderlich.

#### **Teilnahmegebühr/Kosten**

Die Lehrgangsgebühren beinhalten die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bzw. bei eintägigen Seminaren die Verpflegung sowie i. d. R. die Lehrgangsmaterialien. Die Unterkunft erfolgt in Zweibettzimmern. Eine Unterbringung im Einzelzimmer ist auf Anfrage bei den Bildungsstätten gegen Aufpreis und im Rahmen der aktuellen Kapazitäten möglich. Die Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung.

Hinweis: Für Nichtvereinsmitglieder eines dem WLSB, dem BSB Nord oder dem BSB Freiburg zugehörigen Sportvereins gelten gesonderte Teilnahmegebühren. Diese können bei der WLSB-Geschäftsstelle erfragt werden.

#### **Absage, Ausfall einer Bildungsveranstaltung**

Wir behalten uns vor, bei zu geringer Anmeldungsanzahl oder aus anderen dringenden Gründen, die von uns ausgeschriebene Bildungsveranstaltung abzusagen. In diesem Fall wird eine eventuell bereits eingezogene Teilnahmegebühr in voller Höhe zurückerstattet.

#### **Teilnahmestornierung**

Teilnahmeabsagen bis vier Wochen vor Durchführung des Seminars sind kostenneutral. Bei Teilnahmeabsagen ab vier Wochen vor Seminarbeginn werden 50 Prozent berechnet, bei Absagen ab einer Woche vor Beginn wird die volle Seminargebühr abgebucht bzw. in Rechnung gestellt, es sei denn, Sie melden uns eine Ersatzperson bzw. legen uns im Falle einer Erkrankung eine ärztliche Bescheinigung vor.

#### **Zahlungsverfahren**

Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung erfolgt unsere Gebührenabwicklung im SEPA-Basislastschriftmandat. Die Gebühren werden frühestens zwei Wochen vor Durchführung des Lehrgangs von Ihrem (Vereins-) Konto abgebucht. Hierzu erhalten Sie vorab eine Rechnung mit der Mandatsreferenz und dem Abbuchungsdatum. Bitte berücksichtigen Sie, dass Lehrgangsanmeldungen daher nur bearbeitet werden können, wenn eine Erteilung eines Lastschrifteinzugs über die Teilnahmegebühr vorliegt. Bitte verwenden Sie pro Lehrgangsmaßnahme und Person jeweils eine Anmeldekarte.

#### **Ehrenkodex**

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (DSJ) haben in Zusammenarbeit mit ihren Mitgliedsorganisationen einen Ehrenkodex entwor-

fen. Diesem hat sich auch der Württembergische Landessportbund angeschlossen. Dieser Ehrenkodex muss seit dem 01.01.2012 verpflichtend für alle Jugendleiter\*innen, Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Vereinsführungskräfte unterzeichnet werden, um die offizielle DOSB-Lizenz zu erhalten. Die Zielsetzung für die Jugendleiter\*innen, Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen sowie die Vereinsführungskräfte ist die Unterstützung der Handlungssicherheit im achtsamen Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen innerhalb der Ausübung der jeweiligen Aufgaben im Sportverein.

Die Sportvereine und Sportverbände positionieren sich mit dem Ehrenkodex zum Schutz der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in Sportvereinen organisieren.

### **Freistellung**

Der WLSB ist anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes. Es können bis zu fünf Tage pro Kalenderjahr geltend gemacht werden. Ausführliche Informationen unter: [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de).

### **Teilnahmebedingungen: Datenschutz**

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz in der jeweils aktuellen Fassung behandelt.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass der Württembergische Landessportbund (WLSB) Ihre persönlichen Daten im Rahmen der Bildungsmaßnahme bzw. der Veranstaltungsorganisation verwenden darf. Die persönlichen Daten wie Vorname, Nachname, Straße, PLZ, Wohnort, Geburtsdatum und Lizenzdaten werden zur Lizenzausstellung bei Lizenzneuausstellung und Lizenzverlängerung an den DOSB zur Bearbeitung der Lizenzvordrucke weitergegeben. Im Falle einer Nicht-Einwilligung kann keine DOSB-Lizenz ausgestellt werden.

Dieses Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden. Die Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen wird Ihnen zugesichert.

## HINWEIS ZUR TEILNAHME AN MODULLEHRGÄNGEN

Die Teilnahmevoraussetzungen der Partner, insb. bei den Modullehrgängen, sind bei den anbietenden Verbänden zu erfragen.

## GESCHÄFTSSTELLEN UND KONTAKTE

### **Württembergischer Landessportbund**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-100  
E-Mail: [info@wlsb.de](mailto:info@wlsb.de)  
Online-Anmeldung:  
<https://bildung.wlsb.de>

### **Für allgemeine Fragen**

Ina Schmid  
E-Mail: [ina.schmid@wlsb.de](mailto:ina.schmid@wlsb.de)  
Tel.: 0711/28077-179

### **für sportpraktische Inhalte und Lizenzen:**

Petra Logisch  
E-Mail: [petra.logisch@ls-ruit.de](mailto:petra.logisch@ls-ruit.de)  
Tel.: 0711/3484-177

### **Baden-Württembergischer Gewichtheberverband**

Badener Platz 6  
69181 Leimen  
Tel.: 0622/9939560  
E-Mail: [gewichtheberverband@online.de](mailto:gewichtheberverband@online.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Hans G. Hofrichter

### **Boule, Boccia und Pétanque Verband Baden-Württemberg**

Alemannenstr. 21  
73433 Aalen  
Tel.: 0179/7111482  
E-Mail: [info@bbpv-bw.de](mailto:info@bbpv-bw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Antje Freudenthal  
E-Mail: [akademie@bbpv-bw.de](mailto:akademie@bbpv-bw.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz gGmbH**

Landesschule Baden-Württemberg  
Swantje Götz (insb. Anmeldeverfahren)  
Karl-Berner-Straße 6  
72285 Pfalzgrafenweiler  
Tel.: 07445/8512-406  
E-Mail: [s.goetz@drk-ls.de](mailto:s.goetz@drk-ls.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Manuela Köhler, [m.koehler@drk-bw.de](mailto:m.koehler@drk-bw.de)

### **Schwäbischer Skiverband**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/34206610  
E-Mail: [info@online-ssv.de](mailto:info@online-ssv.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Marlene Bauer

### **Schwäbischer Turnerbund**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/49092-0  
E-Mail: [info@stb.de](mailto:info@stb.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Tanja Ade  
E-Mail: [info@stb.de](mailto:info@stb.de)

### **Schwimmverband Württemberg**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-400  
E-Mail: [info@svw-online.de](mailto:info@svw-online.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Christina Kaiser  
E-Mail: [christina.kaiser@svw-online.de](mailto:christina.kaiser@svw-online.de)

### **Tanzsportverband Baden-Württemberg**

Paul-Lincke-Straße 2  
70195 Stuttgart  
Tel.: 0711/696274  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tbw.de](mailto:geschaeftsstelle@tbw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Maritta Böhme  
E-Mail: [boehme@tbw.de](mailto:boehme@tbw.de)

### **Tischtennis Baden-Württemberg**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-600  
E-Mail: [info@ttbw.de](mailto:info@ttbw.de)

#### **Ansprechpartner\*in:**

Anja Graf



## GESCHÄFTSSTELLEN UND KONTAKTE

### Württembergischer Judo-Verband

Postfach 1842  
71308 Waiblingen  
Tel.: 07151/51973  
E-Mail: info@wjbv.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Günther Öttwös  
E-Mail: wjbv-taichichuan@web.de

### Württembergischer Leichtathletikverband

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/28077-700  
E-Mail: info@wlv-sport.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Silvia Ochs  
E-Mail: ochs@wlv-sport.de

### Württembergischer Radsportverband

Mercedesstrasse 83  
70372 Stuttgart  
Tel.: 0711/954697-0  
E-Mail: geschaeftsstelle@wrsv.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Wolfgang Fink  
E-Mail: wolfgang.fink@wrsv.de

### Württembergischer Tennis-Bund

Emerholzweg 79  
70439 Stuttgart  
Tel.: 0711/98068-0  
E-Mail: info@wtb-tennis.de  
**Ansprechpartner\*in:**  
Marc Allmacher  
E-Mail: Marc.Allmacher@wtb-tennis.de  
Tel.: 0711/9806819

### LANDESSPORTSCHULE ALBSTADT



Vogelsangstraße 21  
72461 Albstadt  
Tel.: 07432/9821-0  
Fax: 07432/9821-16  
E-Mail: [info@ls-albstadt.de](mailto:info@ls-albstadt.de)  
[www.ls-albstadt.de](http://www.ls-albstadt.de)

### LANDESSPORTSCHULE RUIT



Kirchheimer Straße 125  
73760 Ostfildern  
Tel.: 0711/3484-0  
Fax: 0711/3484-147  
E-Mail: [info@ls-ruit.de](mailto:info@ls-ruit.de)  
[www.ls-ruit.de](http://www.ls-ruit.de)

### SPORT- UND BILDUNGSZENTRUM BARTHOLOMÄ



Zum Turnerheim 27  
73566 Bartholomä  
Tel.: 07173/9707-0  
Fax: 07173/9707-200  
E-Mail: [sbz-bartholomae@internationaler-bund.de](mailto:sbz-bartholomae@internationaler-bund.de)

### JUFA SPORTHOTEL WANGEN/ALLGÄU



Max-Fischer Straße 4  
88239 Wangen im Allgäu  
Tel.: 07522/916800  
Fax: 07522/80246  
E-Mail: [wangen@jufa.eu](mailto:wangen@jufa.eu)

Anmeldung Modullehrgang / Grund- oder Abschlusslehrgang  
Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“



**Absender\*in:**

.....  
Name bzw. Verein  
.....  
Straße  
.....  
PLZ, Ort  
.....  
Telefon  
Für Rückfragen telefonisch tagsüber erreichbar

**!** Die Unterbringung erfolgt im Zweibettzimmer.  
Einzelzimmerwünsche sind nur in wenigen Ausnahmen gegen Zuzahlung möglich!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Antwort**

(bitte veranstaltenden Fachverband eintragen)

.....  
Verband  
.....  
Straße  
.....  
PLZ, Ort  
.....

Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn eine Erteilung eines Bankeinzugs über den vollen Betrag vorliegt. **!**

Ich bin damit einverstanden, dass der Rechnungsbetrag in Höhe \_\_\_\_\_ von meinem / unserem (Vereins-) Konto abgebucht wird. Die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen sowie die Datenschutzhinweise auf Seite 46-47 habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

.....  
Lehrgangstitel  
.....  
Name Vorname  
.....  
Straße  
.....  
PLZ, Wohnort  
.....  
Telefon (tagsüber) Geburtsdatum  
.....  
E-Mail  
.....  
Verein  
.....  
Tätigkeit im Sportverein  
.....  
Datum / Unterschrift Teilnehmende\*r  
.....  
.....  
Unterschrift / Stempel des entsendenden Vereins  
– für Vereinsmitglieder erforderlich –

.....  
Konto-Inhaber\*in/Verein  
.....  
Name der Bank  
.....  
IBAN  
.....  
BIC

.....  
Ort, Datum Rechtsverbindliche Unterschrift

Diese Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn eine Erteilung eines Bankeinzugs über den vollen Betrag vorliegt.

Ich bin damit einverstanden, dass der Rechnungsbetrag in Höhe \_\_\_\_\_ von meinem / unserem (Vereins-) Konto abgebucht wird. Die Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen sowie die Datenschutzhinweise auf Seite 46-47 habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Lehrgangstitel

Name

Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Geburtsdatum

E-Mail

Verein

Tätigkeit im Sportverein

Datum / Unterschrift Teilnehmende\*r

Unterschrift / Stempel des entsendenden Vereins  
– für Vereinsmitglieder erforderlich –

Konto-Inhaber\*in/Verein

Name der Bank

IBAN

BIC

Ort, Datum

Rechtsverbindliche Unterschrift

Anmeldung Modullehrgang / Grund- oder Abschlusslehrgang  
Übungsleiter\*in C „Sport mit Älteren“



### Absender\*in:

Name bzw. Verein

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Für Rückfragen telefonisch tagsüber erreichbar

Die Unterbringung erfolgt im Zweibettzimmer.

Einzelzimmerwünsche sind nur in wenigen Ausnahmen gegen Zuzahlung möglich!

### Antwort

(bitte veranstaltenden Fachverband eintragen)

Verband

Straße

PLZ, Ort

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.