



Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V.

Ausbildungskonzeption

Übungsleiterinnen / Übungsleiter B

Profil: Erwachsenen / Ältere

Schwerpunkt: Fitnesstrainer



0. <u>Präambel</u>	S. 3
1. <u>Konzeption für den Ausbildungsgang</u>	S. 3
2. <u>Handlungsfelder</u>	S. 4
3. <u>Ziele der Ausbildung</u>	S. 4
4. <u>Berücksichtigung didaktisch/methodischer Grundsätze auf der Ebene der Konzeption</u>	S. 5
5. <u>Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte</u>	S. 7
6. <u>Kooperationsmodell</u>	S. 14
7. <u>Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung</u>	S. 14
8. <u>Qualifikation der Lehrkräfte</u>	S. 16
9. <u>Qualitätsmanagement</u>	S. 16



0. Präambel

Der DVMF ist daran interessiert, Mitbürgerinnen und -bürgern ein möglichst vielfältiges und qualitativ hochwertiges Vereins- und Sportangebot zu bieten. Hierfür fördert er das Sportangebot der Mitgliedsvereine. Um eine möglichst kompetente Anleitung beim Sporttreiben zu bieten, bildet der DVMF Übungsleiter und Trainer gemäß den RRL des DOSB aus.

Hierbei wird insbesondere auf die Entwicklung folgender Kompetenzen eingegangen:

- Persönliche und sozial/kommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz
- Strategische Kompetenz

Um der modernen Entwicklung im Sportbereich gerecht zu werden, ist es erforderlich, das bisherige Handlungsfeld der Vereine als Sportanbieter um eine zusätzliche Sparte zu erweitern. Im Rahmen der steigenden Kommerzialisierung durch nicht vereinseigene Fitnessstudios wird es immer schwieriger Mitglieder für den Vereinssport zu gewinnen. Durch eine höhere Qualität, gerade im Bereich von Fitness- und Krafttraining, kann diesem Trend entgegen gewirkt werden. Der Absolvent sollte nach Abschluss der Ausbildung in der Lage sein, für den Aktiven ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen, welches den häufigsten Gesundheitsrisiken des Alltags entgegenwirkt (z.B. Rücken- oder Herz-Kreislauf- Probleme).

1. Konzeption für den Ausbildungsgang

Bezeichnung des Ausbildungsganges: Übungsleiterin / Übungsleiter B

Profil: Erwachsene / Ältere

Schwerpunkt: Fitnesstrainer

1.1 Ansatz

Neben dem klassischen Sportangebot, das in Turn- und Sporthallen bzw. auf städtischen Sportanlagen durchgeführt wird, hat insbesondere das Training in Fitness- und Gesundheitsstudios stetig an Bedeutung und Nachfrage gewonnen. Dieser Nachfrage sind viele Vereine in den vergangenen Jahren mit der Einrichtung bzw. dem Neubau von Vereinseigenen Fitnessanlagen nachgekommen. Vor allem der Einsatz fachlich gut ausgebildeter Übungsleiter ist hier zu einer Kernaufgabe geworden, um den Bedürfnissen nach höchster Qualität nachzukommen. Eine entsprechende Ausbildung ist aufgrund der Markt- und Konkurrenzsituation mit den gewerblichen Anbietern erforderlich. Diese haben ein eigenes Ausbildungssystem entwickelt, um ähnliche Zielgruppen anzusprechen.

1.2 Voraussetzungen

Diesen veränderten Rahmenbedingungen soll nun eine eigenständige, auf die speziellen Bedürfnisse dieser Sporttreibenden abgestimmte, Übungsleiterausbildung auf der 2. Lizenzstufe gerecht werden, die auf den Basiskenntnissen der Übungsleiter C Ausbildung aufbaut. Der Mindestumfang der Ausbildung beträgt 120 LE.



1.3 Inhaltliche Schwerpunkte

Schwerpunkte sind die Anatomie und die Physiologie, Inhalte aus der Trainingslehre sowie Methoden der Anamnese zur besseren Trainingssteuerung und Individualisierung.

Diese Ausbildung soll die Übungsleiter befähigen, Mitglieder in vereinseigenen Fitnessstudios zum eigenständigen Training an Geräten nach neuesten trainingswissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen anzuleiten. Im Gegensatz zu Ausbildungen kommerzieller Anbieter zielt diese Qualifizierung auf die Besonderheiten vereinseigener Studios ab. Als Referenten werden anerkannte Spezialisten aus den einzelnen Fachgebieten eingesetzt.

Das Konzept wurde entwickelt von der Arbeitsgruppe der Studioleiter vereinseigener Fitnessstudios des Landes NRW.

2. Handlungsfelder

2.1 Abgrenzung

Das Handlungsfeld ergibt sich aus dem zunehmenden Sport- und Vereinsbetrieb im Bereich der Fitnessstudios. Immer mehr Vereine bieten ein vereinseigenes Fitness- oder Kraftstudio an. Diese müssen eine entsprechend qualifizierte Leitung haben um den Teilnehmern einen gesundheitsorientierten Sport- und Fitnessbetrieb zu bieten. Die Lehrgangsteilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, die Vereinsmitglieder zu einem effektiven, gesundheitsorientierten, stressfreien Kraft- und Fitnesstraining zu bewegen und in diesem Rahmen anzuleiten und zu beraten.

Hierbei ist eventuell eine Abgrenzung zu den kommerziellen Studios nötig, zu der der Absolvent argumentativ in der Lage sein sollte.

Der Mindestumfang der Ausbildung beträgt 120 LE und ist für Inhaber einer gültigen Übungsleiter C Lizenz geeignet. Eine Tätigkeit im Verein ist nachzuweisen.

2.2 Ganzheitlicher Ansatz

Der Absolvent sollte nach Abschluss der Maßnahme in der Lage sein die Mitglieder des Fitnessstudios, unter Berücksichtigung aller vermittelten Lerninhalte, zu einem gesundheitsorientierten Fitnesstraining anzuleiten.

3. Ziele der Ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es, die Teilnehmer zur Durchführung eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings, unter Berücksichtigung der aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse, zu befähigen. Auch sollten die Teilnehmer, gemäß ihrer eigenen Handlungskompetenz, Interessen anleiten und bei ihrem jeweiligen Wissens- und Kenntnissstand beratend und motivierend sportartgerecht beraten, um so eine bestmögliche Förderung für den jeweiligen Sportler zu erreichen.

Der Absolvent kennt verschiedene didaktische und methodische Ansätze.

Der Absolvent ist in der Lage und motiviert, sich selbständig weiteres Wissen anzueignen. Er ist in der Lage, auf die Teilnehmer des Übungsbetriebes – unabhängig von deren Geschlecht, Herkunftsland oder der Religion - ein- und zuzugehen.



Der Absolvent ist mit der Umsetzung des Gender Mainstreaming und den Grundgedanken des Diversity Managements im Sinne der Rahmenrichtlinien des DOSB vertraut und weiß diese in die Praxis umzusetzen.

4. Berücksichtigung didaktisch/methodischer Grundsätze auf der Ebene der Konzeption

4.1 Grundsätzliches

Die Konzeption des jeweiligen Lehrgangs ist so aufgebaut, dass der Lehrgang durch verschiedene methodische Verfahren gelenkt wird. Der Teilnehmer lernt übergreifend die Zusammenhänge (z.B. Physiologie und funktionelle Anatomie) kennen, versteht diese und ist in der Lage sich die Zusammenhänge selbständig zu erschließen. Des Weiteren wird der Teilnehmer schon während des Lehrganges bestmöglich mit seinen Interessen, Kenntnissen und Bedürfnissen in den Lehrgang und den Lehrgangsverlauf mit einbezogen. Um die jeweilige Stimmungslage zu evaluieren, werden während des Lehrganges Zwischenabfragen gestellt. Vor dem Lehrgang wird die Erwartungshaltung der Teilnehmer erfragt, die zum Ende des Lehrganges gemeinsam ausgewertet wird.

Übungsansätze werden stets nach dem Prinzip „vom leichten zum schweren“ erlernt. Dem Teilnehmer wird vermittelt, dass es Unterschiede in der dynamischen und statischen Ausführung von Übungen gibt, sowie der entsprechenden Haltemuskulatur bei dynamischen Bewegungsausführungen.

4.2 Didaktisch – methodische Hinweise

Weitere didaktisch - methodische Grundsätze zur Gestaltung des Lehrgangs ergeben sich aus den derzeit gültigen Rahmenrichtlinien des DOSB, die als Leitfaden für diese Konzeption gelten. Ansatz für die Vermittlung der Fortbildungsinhalte sollte stets der Bezug zur Praxis und zur Vereinsarbeit sein.

4.2.1 Teilnehmerorientierung und Transparenz

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmer. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung des Lehrgangs erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der Fortbildung: Übungsleiterin / Übungsleiter – B Breitensport, Profil: Erwachsene/ Ältere mit dem Schwerpunkt Fitnesstrainer. Eine möglichst optimale Verwertbarkeit soll hiermit gewährleistet sein. Darüber hinaus werden Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Fortbildung grundsätzlich transparent gemacht. Neben der Angemessenheit und Anschaulichkeit von Bildungsinhalten kommen der Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung der Teilnehmer im Bildungsprozess eine entscheidende Bedeutung zu. Die Gruppengröße sollte größer als 9 Teilnehmer/innen und kleiner als 16 Teilnehmer/innen sein. Wenn möglich sollte auf eine möglichst homogene Zusammensetzung der Gruppe geachtet werden.

4.2.2 Zielgruppenorientierung

Zentrale Bezugspunkte für alle zu behandelnden Themen sind letztlich die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Sporttreibenden allgemein und die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im Verein vor Ort.



Der enge Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen. Hierzu ist eine Abfrage der Ausgangssituation der Beteiligten, sowie ein gruppeninterner Erfahrungsaustausch vorgesehen. Individuelle Fragestellungen finden hierbei nach Möglichkeit Berücksichtigung

4.2.3 Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit

Die Vermittlung erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, die gewährleisten, dass sich die Fortbildung nicht nur verstandesgemäß über den Kopf, sondern mit „Kopf, Herz und Hand“ geschieht. So werden verschiedene Lernarten (kognitive, motorische, soziale, emotionale) miteinander verknüpft. Hierzu können Lerninhalte mit Bewegung verknüpft oder Gruppenarbeiten verteilt werden, die anschließend gemeinsam in der Gruppe diskutiert werden. Hieraus ergibt sich ebenfalls eine Methode der lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrolle.

4.2.4 Handlungsorientierung

Schon bei der Planung von Maßnahmen sollten häufig auftretende Fragen aus der Praxis Berücksichtigung finden. Erlebnisse während der Bildungsarbeit können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmer dann in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Zur Stimmungsabfrage können verschiedene Methoden, wie z.B. das Stimmungsbarometer oder ähnliches verwendet werden. Auf Störungen aus der Gruppe wird eingegangen und es wird den Teilnehmern während des Lehrungsverlaufs die Möglichkeit gegeben ihre Stimmungslage, Erwartungshaltung und Fragen mit einzubringen.

4.2.5 Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die (Fort-) Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnissen und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z.B. in Form von Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil werden, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen.

4.2.6 Bewegungsorientierung

Der menschliche Körper mit seinen physischen und psychosozialen Aspekten bietet vielfältige Ansatzpunkte für individuelle Bildungsprozesse. Zugleich sind die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer für das Gelingen von Bildungsprozessen grundlegend. Es sollte demnach ein gezielter Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten stattfinden.

4.2.7 Gender Mainstreaming / Diversity-Management

Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Bildungschancen für weibliche und männliche Teilnehmer. Zu diesem Zweck werden die Daten des Lehrganges auch nach den Geschlechtern sortiert und archiviert. Es wird in der Ausschreibung und der Lehrgangsansprache darauf geachtet, dass die Verschiedenheit der Geschlechter Berücksichtigung findet. Es können sowohl geschlechtsübergreifende als auch innergeschlechtliche Gruppenarbeiten oder Sportaufgaben gestellt werden. Auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer wird nach Möglichkeit eingegangen. Verschiedene Ansichten aus welt- oder religionspezifischer Sicht werden gegebenenfalls mit in Lehrgangsplanung einbezogen und als Bereicherung für die verschiedenen Sichtweisen angesehen.



4.2.8 Teamprinzip

Prozessorientierte – das heißt auf die Bedürfnisse, Erfahrungen und Kompetenzen der Teilnehmer eingehende - abgestufte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Fortbildung für die Teilnehmer kooperativ und gleichberechtigt leitet und so die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen bzw. Entwicklungen begleitet und mit einbezieht. Die Gruppe sollte weitestgehend mit in den Bildungsprozess integriert werden und teils auch mitgestalten. Hierzu werden die Gruppenmitglieder und ihre Erfahrungs- und Interessenschwerpunkte zu Beginn des Lehrgangs untereinander mit verschiedenen Aktionen vorgestellt. Die zu bildenden Gruppen für Sport- oder Arbeitsaufträge werden mit verschiedenen Methoden unterschiedlich neu zusammengesetzt – unabhängig von Anschauung, Geschlecht, Vorerfahrungen oder ähnlichem.

4.2.9 Reflexion des Selbstverständnisses

Bildung sollte als (selbst-)reflexiver Prozess verstanden und dargestellt werden. Die Teilnehmer bringen sich nicht nur mit ihren Erkenntnissen und Erfahrungen ein, sondern versuchen aus ihrem Erfahrungsgut ihr Wissen mit Bezug auf den Lehrgang und seiner Inhalte zu erweitern. Des Weiteren sollte der permanente Rückbezug von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person – für ein besseres Lehr – und Lernverständnis - zum Arbeitsprinzip werden.

5. Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Um eine möglichst hohe Qualität im Bereich der Ausbildung zu garantieren, ist folgende Struktur vorgegeben. Für die Ausbildung sind entsprechend ihrer Bedeutung und Gewichtung im Vergleich zu den kommerziellen Anbietern mit mindestens 120 LE vorgesehen.

Die Inhalte müssen nach dem unten gesetzten Rahmen gewählt werden.

Folgende inhaltlichen Vorgaben bestehen:

1. Inhaltsbereich: Anatomie/Physiologie (15 - 22 LE)
2. Inhaltsbereich: Trainingslehre (21 - 30 LE)
3. Inhaltsbereich: Gerätekunde (15 – 18 LE)
4. Inhaltsbereich: Einordnung des Sportangebotes in den organisierten Sport (2 – 4 LE)
5. Inhaltsbereich: Grundlagen des Studiobetriebs (8 - 10 LE)
6. Inhaltsbereich: Anamnese und Testung (23 - 28 LE)
7. Inhaltsbereich: Psychologische Aspekte regelmäßigen Sporttreibens (8 - 10 LE)
8. Inhaltsbereich: Prüfung (12 - 18 LE)

Für ein besseres Lernverständnis sind die jeweiligen Inhaltsbereiche durch einen Zielkatalog vorgegeben. Die inhaltlichen Strukturen sollten dementsprechend vorgenommen werden.

Die Inhalte der Themenbereiche sind wie folgt vorgegeben:



1. Inhaltsbereich: Anatomie/Physiologie (15 - 22 LE)

Ziele: TeilnehmerInnen sollen

- Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers vertiefen
- einfache oder komplexe Bewegungen anhand des menschlichen Körpersystems analysieren und erklären können
- Adaptation: Wirkung von Training auf das System Mensch erklären und steuern können. Individualität und Prophylaxe berücksichtigen
- Bewegungen hinsichtlich gesundheitsorientierter und funktionaler Trainingsgestaltung bewerten und anleiten können
- terminologische Sicherheit in Anatomie und Physiologie besitzen

Inhalte:

1.1 Gesamtsystem Mensch und dessen Teilsysteme (1 – 2 LE)

1.2 Zellen und Gewebe (1 – 2 LE)

- Zelle und Zellorganelle
- Gewebe

1.3 Anatomie des Bewegungsapparates (4 – 7 LE)

- Knochen, Knorpel, Gelenke und Sehnen
- Aufbau der Muskelzelle, Muskelgewebe
- Aufbau Skelettmuskelsystem
- Muskelfasern
- Muskeltypen
- Muskeln, Ansatz und Ursprung
- Muskelgruppen und deren Funktionalität
- Wichtige Einheiten des Bewegungsapparates:
Wirbelsäule, Schulter, Arme, Hüfte, Knie Fuß,
- anatomische und physiologische Indikationen und deren Berücksichtigung im Training

1.4 Anatomie des HKS (2– 5 LE)

- Lunge, Atmung
- Herz
- Blutkreislauf

1.5 Nervensystem (2 – 3 LE)

- Nervenzelle, Bauelemente, Funktion
- Gehirn, Rückenmark
- Sensomotorisches System
- Motorisches System

1.6 Organe (2 LE)

- Lage
- Funktion



1.7 Stoffwechselsystem (2 – 4 LE)

- Grundlagen der Ernährung
- Ernährung und Training, Anpassungserscheinungen, Regeneration
- Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr

1.8 Konstitutionstypen (1 – 2 LE)

- Morphologische und konstitutionelle Veränderungen des Systems Mensch im Altersgang
- Anpassungserscheinungen durch Training

2. Inhaltsbereich: Trainingslehre (21 - 30 LE)

Ziele: TeilnehmerInnen sollen

- die Grundkenntnisse aus ÜL-C-Ausbildung vertiefen
- die Formen, Methoden und Prinzipien des Krafttrainings kennen
- die Methoden und Prinzipien des Ausdauertrainings kennen
- eine zielgerichtete Trainingsplanung durchführen und schriftlich fixieren können
- die Möglichkeit der Trainingssteuerung anwenden können.

Inhalte:

2.1 Sportmotorische Fähigkeiten und deren Trainierbarkeit im Studio (1 – 2 LE)

2.2 Trainingsformen und Trainingsmethoden des Krafttrainings nach dem klassischen Ansatz der Trainingslehre (6 – 8 LE)

- Trainingsformen
- dynamisches bzw. auxotonisches Training (isotonisch/isometrisch)
- positiv dynamisches Training (konzentrisch)
- negativ dynamisches Training (exzentrisch)
- positiv-negativ dynamische Mischformen
- statisches oder isometrisches Training
- Trainingsmethoden
- Pyramidentraining
- Wiederholungsmethode
- ILB – Methode
- 5 – Stufenmodell
- Split – System
- Einsatz versus Mehrsatz
- Anpassungserscheinungen

2.3 Verschiedene Methoden des pulsgesteuerten Cardio-Trainings im Studio (4 – 6 LE)

- Dauermethode
- Intervallmethode (extensiv und intensiv)
- Wiederholungsmethode
- Wettkampfmethode
- Energiebereitstellung
- Anpassungserscheinungen



2.4 Grundlagen der Trainingssteuerung (10 – 15 LE)

- Die vier Schritte der Trainingssteuerung
- Diagnose
- Zielsetzung und Prognose
- Trainingsplanung
- Trainingskontrolle
- Anpassungserscheinungen
- Dehnen und Dehnfähigkeit
- Regeneration

3. Inhaltsbereich: Gerätekunde (15 - 18 LE)

Ziele: Teilnehmer/Innen sollen

- die erlernten anatomischen und physiologischen Kenntnisse im Gerätetraining anwenden können
- die biomechanischen Grundkenntnisse des Gerätetrainings kennen und anwenden können
- verschiedene Trainingsgeräte, deren Einsatzbereich, Handhabung, Funktionalität und Pflege kennen
- Kleingeräte, deren Funktionalität und Einsatzmöglichkeit kennen und anwenden können

Inhalte:

3.1 Vorstellung verschiedener Geräte und Gerätesysteme im Cardiobereich (1 – 2 LE)

3.2 Vorstellung verschiedener Geräte und Gerätesysteme im Krafttrainingsbereich, unterteilt nach verschiedenen Muskelgruppen (10 – 12 LE)

3.3 Vorstellung verschiedener Kleingeräte (4 – 6 LE)

Bei allen Inhaltsbereichen soll die Durchführung von praktischen Übungen an den Geräten im Vordergrund stehen!

Der Unterschied und der Einsatz zu entsprechenden Übungen mit Freihanteln wird entsprechend aufgezeigt.

4. Inhaltsbereich: Einordnung des Sportangebotes in den organisierten Sport (2 – 4 LE)

Ziele: TeilnehmerInnen sollen die Angebote des Fitnessstudios in das Gesamtangebot von Vereinen einordnen können und die Strukturen des organisierten Sports kennen.



Inhalte:

- Aufbau, Organisation von Vereinen
- Besonderheiten von vereinseigenen Fitnessstudios
- Berücksichtigung von steuerlichen Besonderheiten vereinseigener Fitnessstudios
- Qualitätsmanagement im vereinseigenen Fitnessstudio

5. Inhaltsbereich: Persönliche Beratung und Grundlagen des Studiobetriebs (8-10 LE)

Ziele: Teilnehmer/Innen sollen

- die Inhalte und Angebote von Fitnessstudios kennen und vermitteln können
- die Besonderheiten vereinseigener Fitnessstudios erkennen und herausstellen können
- die Mitglieder individuell betreuen können und die kommunikativen Fähigkeiten erweitern
- den Mitgliedern das individuelle Gesundheits- und Bewegungsverhalten bewusst machen können
- mit den Mitgliedern Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern entwickeln können
- die Mitglieder über ergänzende Vereinssportprogramme beraten können
- Mitglieder zur dauerhaften und regelmäßigen Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten in Sportvereinen motivieren können

Inhalte:

5.1 Ablauf und Organisationsformen des Studiobetriebes, des Gerätetrainings und des Kursbereiches, individuelle Beratung von Mitgliedern (4 – 5 LE)

- Kontaktaufnahme mit Interessenten
- Analyse des individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens mit dem Interessenten
- Terminvergabe/Vereinbarung
- Probetraining, Eingangsscheck, Trainingsplanerstellung und Re-Testung
- Mitgliedschaft
- Vermittlung der Inhalte einzelner Kurse und Vereinsangebote
- Entwicklung von Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zur Verbesserung der Gesundheit

5.2 Allgemeine Einführung in Kommunikationsmodelle / -techniken und Übertragung bzw. Anwendung auf die verschiedenen Studiobereiche (4 - 5 LE)

- Telefon
- Trainingsfläche
- Testraum
- Theke
- Beschwerdemanagement
- Übertragung der erworbenen Kenntnisse in Rollenspielen



6. Inhaltsbereich: Personen- und geschlechtsbezogene Anamnese und Testung (23 - 28 LE)

Ziele: Teilnehmer/Innen sollen

- die Bedeutung von Anamnese- und Testverfahren kennen
- verschiedene Anamnese- und Testverfahren kennen und beurteilen können
- Anamnese und Testverfahren personen- und geschlechtsbezogen durchführen und deren Ergebnisse individuell beurteilen können
- die Ergebnisse der Anamnese und Testverfahren in die individuelle Trainingsplanung umsetzen können

Inhalte:

6.1 Aufnahme der Anamnese- und Testrelevanten Personendaten, (6 – 7 LE)

Eingangsfragebogen (Blutdruck, Ruhepuls, BMI, Gewicht, Größe, Haltungsscreening, etc)

6.2 Testbereich Fettmessung (1 – 2 LE)

- Testverfahren
- Calipermessung
- Impedanzmessung
- usw.

6.3 Testbereich Flexibilität (6 – 10 LE)

- Testverfahren
- Abstandmessung
- Neutral-Null-Methode
- Janda
- usw.

6.4 Testbereich Kraft (6 – 7 LE)

- Testverfahren
- Manuelle Kraftmessung
- Verfahren zur subjektiven Einstufung der Kraft nach Borg- und RPE-Skala
- Verfahren zur Bestimmung der Maximalkraft (Wiederholungsmethode, Isometrische Kraftmessung)
- Isokinetische Kraftmessung
- ILB-Testung

6.5 Testbereich Ausdauer (4 – 5 LE)

- Testverfahren
- WHO-Testverfahren
- Stufentest nach Hollmann/Venrath
- IPN-Testverfahren
- PWC-Testverfahren



7. Inhaltsbereich: Psychologische Aspekte regelmäßigen Sporttreibens (8- 10 LE)

Ziele:

Die TeilnehmerInnen sollen psychologische Grundlagen im Kontext der Aneignung und Aufrechterhaltung regelmäßigen Sporttreibens kennen lernen und diese für die individuelle Beratung, Betreuung und Trainingsgestaltung anwenden können

Inhalte:

7.1 Grundlagen der Verhaltensänderung (2 LE)

- Identifikation motivationaler Probleme der Aktiven im Freizeit- und Gesundheitssport
- Handlungs- und motivationspsychologische Präzisierung der Alltagsprobleme
- Möglichkeiten der Übertragung psychologischer Theoriekenntnisse auf die Alltagspraxis im Freizeit- und Gesundheitssport

7.2 Motivationale und volitionale Aspekte der Initiierung und Stabilisierung regelmäßigen Sporttreibens (6 LE)

- Motive
 - o Gesundheitsmotiv
 - o Anschlussmotiv, etc.
- Motivation
 - o Konsequenzerwartungen
 - o Kompetenzerwartungen
 - o Zielsetzung, etc.
- Volition
 - o Barrieren für und Bindung an regelmäßiges Sporttreiben
 - o Selbstwirksamkeit
 - o Volitionale Strategien (Handlungsplanung, Zeitmanagement, Barrierenmanagement, Soziale Unterstützung), etc.

8. Inhaltsbereich: Prüfung (12 - 18 LE)

Ziele: TeilnehmerInnen sollen

- die erlangten Kenntnisse in Teil- und Abschlussprüfungen umsetzen

Inhalte:

8.1 Lehrgangsbegleitende Teilprüfungen (5 –8 LE)

- schriftlich in den Bereichen Anatomie und Physiologie sowie Trainingslehre
- mündlich-praktisch in den Bereichen Anamnese und Testung sowie Gerätekunde

8.2 Abschlussprüfung (7 – 10 LE)

- mündlich-praktisch

Fallbeispiel mit Vorbereitung und praktischer Umsetzung



6. Kooperationsmodell

Eine Kooperation mit den jeweiligen Landessportbünden und den Landesverbänden des DVMF ist bei ähnlicher Konzeption wünschenswert.

Der DVMF behält sich die Zustimmung für ein Ausbildungsangebot der Mitgliedsverbände vor.

Die Konzeption des DVMF für den Ausbildungsgang: Übungsleiterin / Übungsleiter – B Breitensport, Schwerpunkt Fitnesstrainer ist für alle Landesverbände bindend.

Die oben genannten Qualitätsbestimmungen des DVMF werden zu Beginn des Lehrgangs überprüft.

In Ausnahmefällen können Veranstaltungsteile des gleichen Lizenzlehrganges bei entsprechender Konzeption auch bei anderen Bildungsträgern absolviert werden.

Lizenzen anderer Träger als der durch den DOSB anerkannten Mitgliedsorganisationen werden nicht, auch nicht teilweise, anerkannt.

7. Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung

Grundsätze:

- Fehlzeiten sind nicht zulässig

Von den Teilnehmern wird erwartet:

- aktive Mitarbeit in der gesamten Ausbildung. Sollte eine aktive Teilnahme während der Ausbildung nicht ersichtlich sein, so ist eine Teilnahme an der abschließenden Lehrprobe nicht möglich
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis innerhalb der Ausbildungsgruppe
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer / Teilnehmerinnen, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Lehrgangsbegleitende Lernerfolgskontrollen:

- eine Lernerfolgskontrolle kann nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden.
- eine Lernerfolgskontrolle findet am Ende von Ausbildungsblöcken statt. Eine kontinuierliche Mitarbeit ist hierfür Voraussetzung
- 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 für das Erreichen der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden.



- Nachweis der Befähigung für die Übernahme des Aufgabengebietes
- Feedback für die Ausbilder / Ausbilderinnen über den gelernten Stoff

Prüfung:

Zum abschließenden Lizenzerhalt ist das Ablegen einer Prüfung erforderlich.

Das Bestehen der Prüfung ist die Grundlage für die Lizenzerteilung. Über die Prüfung ist ein Protokoll anzufertigen, welches bis vier Jahre nach Beendigung der Prüfung aufbewahrt werden soll. Die bestandene Prüfung ist der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu können.

Die Prüfungen haben die Ebene der Ausbildungsinhalte und die der späteren Tätigkeitsbereiche zu berücksichtigen.

In der Prüfung zum Abschluss des Ausbildungsgangs Übungsleiterin / Übungsleiter - B „Sport in der Prävention“ muss die Befähigung in einer vorher schriftlich ausgearbeiteten Lehrprobe und in einer mündlichen oder schriftlichen Prüfung nachgewiesen werden.

Bei Einsetzung eines Multiple choice Testes müssen mindestens drei frei zu beantwortende Fragen enthalten sein. Das Ausfüllen eines Lückentextes ist nicht zulässig.

Umfang des Tests: Es sollten zwischen 55 und 80 Fragen vorliegen. Ein Bestehen ist bei 51 % richtiger Antworten gegeben.

Die Fragen müssen aus den folgenden Inhalten entspringen:

- Anatomie/Physiologie
- Trainingslehre
- Gerätekunde
- Grundlagen des Studiobetriebs
- Anamnese und Testung
- Psychologische Aspekte regelmäßigen Sporttreibens

Die Prüfung wird vor einer Prüfungskommission abgelegt, die der Träger der Ausbildung bestimmt. Die Prüfung wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

Sollte ein Teilbereich nicht bestanden werden, so ist er im nächsten Lehrgang zu wiederholen, die Lizenz wird erst bei Bestehen ausgehändigt.

Sind beide Teilbereiche nicht bestanden, so sind beide Lernabschnitte, sowie 20 LE im nächsten Lehrgang oder bei einem laufenden Lehrgang eines Kooperationspartners, zu absolvieren.

Die Ausbildung umfasst mindestens 120 Lerneinheiten und soll innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen sein.

Voraussetzung für eine Zulassung zur Ausbildung sind (alternativ):

- Übungsleiter/in-C
- Übungsleiter/in -C-Fitness und Gesundheit des DTB
- Trainer C
- Diplomsportlehrer/in, Sportlehrer/in mit 1. Staatsexamen
- Staatlich geprüfte/r Gymnastiklehrer/in
- Physiotherapeut/in
- oder eine andere als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung



Gültigkeitsdauer der Lizenzen:

Die ÜL B - Lizenz ist 4 Jahre gültig. Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Datum der Ausstellung der Lizenz.

Fort- und Weiterbildung:

Die Fortbildung hat in der jeweils vom Teilnehmer erlangten höchsten Lizenzstufe zu erfolgen. Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrigere Lizenzstufe.

Eine Fortbildung von mindestens 15 LE für gültige Lizenzen muss nach Erwerb der 2. Lizenzstufe innerhalb von vier Jahren wahrgenommen werden.

Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen:

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von mindestens 15 LE um drei Jahre verlängert.
- Fortbildung im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 30 LE um weitere vier Jahre verlängert.
- Fortbildung im 4. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch von Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von 45 LE um weitere vier Jahre verlängert.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer um mehr als fünf Jahre
Hier ist die gesamte Ausbildung zu wiederholen.

8. Qualifikation der Lehrkräfte

- Die Lehrkräfte sollten nach Möglichkeit Erfahrung im Lehrbereich besitzen
- Mindestvoraussetzung für die Lehrgangsleitung ist eine B-Lizenz aus dem Bereich der Prävention oder dem Bereich Fitnesstrainer
- Vorerfahrung mit Krafttraining
- Ab 2008 sollte die Lehrgangsleitung ein Ausbilder Zertifikat des DOSB besitzen
- Sportlehrer/innen oder abgeschlossenes Hauptstudium
- Die Referenten können Spezialisten aus den Teilbereichen sein (Physiotherapeuten, Mediziner, etc.)
- Die Lehrgangsleitung sollte mindestens alle zwei Jahre an einer Fortbildungsveranstaltungen des DOSB teilnehmen
- Neue Lehrkräfte werden von den Erfahrenen eingearbeitet und während des Lehrgangs begleitet
- Die Namen und Qualifikationen des Referenten Teams sind sechs Wochen vor Lehrgangsbeginn dem DVMF bekannt zu geben.

9. Qualitätsmanagement

- Der DVMF erhebt zur Qualitätssicherung einen Fragebogen, in der die Leistungen und die Wirkung der Referenten, die thematischen Inhalte sowie die Rahmenbedingungen des Lehr-



gangs (Raum, Materialien, Atmosphäre, etc) von den Kursteilnehmern beurteilt werden können (Feedbackbogen).

- Der DVMF überprüft die Voraussetzungen der Lehrenden und motiviert sie zur Weiterbildung
- Die Lehrgangsleitung erhebt während des Lehrgangs visuelle Befindlichkeitszwischenabfragen und sichert diese mit digitalen Mitteln
- Die Daten der Referenten und der Lehrgangsabsolventen werden zentral vom DVMF verwaltet.
- Die ausgegebenen und empfohlenen Lehrmaterialien werden von einem von dem DVMF für die Qualität Beauftragten gesichtet und beurteilt.
- Die Testdaten werden registriert und gespeichert
- Die Referenten des Lehrgangs erhalten von der Lehrgangsleitung ein persönliches Feedback aufgrund der erhobenen Fragebögen
- Die Materialien für den Lehrgang werden nach Möglichkeit vor Beginn des Lehrgangs den Teilnehmern zugestellt



Ansprechpartner/in:

Für Rücksprachen stehen zur Verfügung:

Name: Voss
Vorname: Udo
Sportorganisation: Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf
E-Mail: udovoss@ssf-bonn.de

Name: Schramm
Vorname: Maike
Sportorganisation: Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf
Straße: Altenberger Gasse 45
PLZ: 53332
Ort: Bornheim
Tel.: 0228 / 5594113 d, 02227/ 904849 p
E-Mail: maikeschramm@gmx.de