

# Breitensport 2011 Lehrgänge und Kurse in Südwestfalen

**Bitte gleich kopieren und an den Fachwart Breitensport und die zuständigen ÜL/Breitensport weiterreichen, danke!**

Beachten Sie bitte, dass diese Lehrgänge, die im Fachbereich Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport angeboten werden, dazu dienen, künftigen Vereinshelfern oder auch späteren Übungsleiterinnen oder Übungsleitern das notwendige Wissen zu vermitteln, sinnvoll und fachgerecht im Vereinsübungsbetrieb mitzuwirken. In den Lehrgängen wird aber auch vielleicht verschüttetes Wissen aufgefrischt.

**Immer noch aktuell** für alle ÜL die vom einseitigen Denken Abschied nehmen möchten: Auch Lehrgänge im Breitensport werden mit einer entsprechenden Stundenzahl auf die ÜL- Lizenzverlängerung nicht nur im Breitensport, sondern auch im Schwimmen und auch auf die A-Lizenzen des LSB angerechnet.

- Auskünfte: Fachwart Breitensport Reinhard Milde, Erlenbachstr. 148, 44287 Dortmund,
- Tel. : 0231/488878, FAX: 0231/4080511 , e-mail:r.milde@sv-suedwestfalen.de
- **Alle Lehrgangsanmeldungen sind mit kompletter Anschrift, Telefonnr., Geburtsdatum, Vereinsnamen und beigefügtem Verrechnungsscheck in Höhe von 55,00 € formlos vorzunehmen.**
- **Vereine, die das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT haben, erhalten pro Teilnehmer/in und Lehrgang eine Ermäßigung von 6,00 €**
- Für eintägige Lehrgänge werden 30,00 € berechnet.

**29. – 30. Januar 2010 BASISAUSBILDUNG ANFÄNGERSCHWIMMEN**  
**Ausbildungsort: Sundern – Dörnholthausen - 15 UE Meldeschluss:**  
**27.12.2010**

**Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Spiele im Wasser**

**Fachübungsleiter C-Breitensport**

**Inhaltliche Kurzbeschreibung:**

In diesem Seminar wird eine Vielzahl von praktischen Übungen vorgestellt, um die methodische Reihenfolge von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung zu vermitteln.

Die Ziele der Wassergewöhnung: z.B. die Gewöhnung an Nässe und Kälte, die Erfahrung von Wasserdruck und Wasserwiderstand, der Aufenthalt unter Wasser, die neue horizontale Schwimmlage, die Wirkung der Auftriebskräfte im Wasser und der regelmäßige Atemrhythmus werden durch Übungen und Spielformen verdeutlicht und erläutert. Neben den praktischen Inhalten werden die Vorbereitung und die Durchführung von Übungsstunden im Anfängerschwimmen ausführlich behandelt.

Diese sehr umfangreichen Fragestellungen werden erörtert, um theoretische Kenntnisse zu fundieren. Die folgenden Lehrgänge werden auf SV-Südwestfalenebene und auf SV-NRW-Ebene angeboten und sind inhaltlich gleichwertig.

## **Schwimmerische Grundausbildung**

Die Schwimmerische Grundausbildung für Kinder und Jugendliche ist ein zentrales Thema für jeden Schwimmverein. Die Vermittlung der vier Schwimmmarten ist Kerninhalt dieses Moduls. Neben fundierten Grundkenntnissen in Bewegungs- und Trainingslehre werden methodische Reihen ausführlich behandelt. Bewegungsbeobachtung, Fehleranalyse und Fehlerkorrektur gehören u. a. zu den weiteren thematischen Schwerpunkten dieser Seminare.

## **Einführung in das Kraul- und Rückenschwimmen**

**in Kooperation mit dem Fachbereich Schwimmen**

**12. - 13. März 2011 - 15 UE Meldeschluss: 10. Februar 2011**

**Ausbildungsort: Sundern - Dörnholthausen**

**Inhaltliche Kurzbeschreibung:**

Der Einstieg über die Wechselschlagschwimmmarten im Anfängerschwimmunterricht ist wissenschaftlich fundiert und nicht nur europaweit, sondern weltweit in der Praxis angewandt. Ziel des Seminars ist die Qualifikation der Ausbilder bei der Planung, Durchführung und Auswertung im Lern- und Anwendungsbereich „Schwimmstil und -technik“ verbessern.

Schwerpunkte sind methodische Reihen und vielfältige Bewegungsformen.

**Inhalte:**

- Die didaktische und die methodische Begründung zur Einführung der ersten Schwimmarten/-techniken
- Vom „Strampeln“ zum Beinschlag
- Vom „Windmühlenkreisen“ zum Armzug
- Vom „Luftholen“ zum Atmen

Und alles richtig verbunden, ergibt je nach Lage das Kraul oder Rückenschwimmen.

**Fehlererkennung, Fehlerbehebung in den Bewegungsabläufen der Schwimmstile** in Kooperation mit dem Fachbereich Schwimmen  
**26. – 27. März 2011 15 - UE Meldeschluss: 15. März 2011**  
**Ausbildungsort: Sundern- Dörnholthausen**

**Inhalte:**

Neben den Fertigkeiten das Schwimmen in den Stilarten, Brust, Delfin, Kraul und Rücken zu erlernen, müssen auch fehlerhafte motorische Bewegungen korrigiert werden, um den gesetzten Normen der Wettkampfbestimmungen (WB) des DSV gerecht zu werden. Dazu soll in diesem Lehrgang das nötige Wissen vermittelt werden.

**Einführung in das Brust- und Delfinschwimmen**  
**08. – 09. Oktober 2011 15 - UE Meldeschluss: 12.10.2011**  
*in Kooperation mit dem Fachbereich Schwimmen*  
**Ausbildungsort: Sundern - Dörnholthausen**

Die Gleichschlagschwimmarten werden anhand methodischer Reihen in Theorie und Praxis systematisch aufgebaut. Die anspruchsvolle Koordination der Arm- und Beinbewegungen werden durch vielfältige praktische Übungen vermittelt. Zusätzlich werden Methoden der Fehlererkennung und der - beseitigung besprochen.

**Inhalte:**

- Vom „Flippeln“ zum Delfinschwimmen
- Vom „Schüssel auskratzen“ zum Brustarmzug
- Vom „Luftholen“ zum Atmen

**BREITEN – FREIZEIT - GESUNDHEITSSPORT**

**Breiten- Freizeit- und Gesundheitssport für Jüngere und Ältere ist das Fundament für die kluge und weitsichtige Vereinsführung. Deshalb zukunftssicher den Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport fördern und damit auch den Leistungsschwimmsport finanzieren.**

**Qualitätszertifikat Gesund & fit im Wasser  
des DSV und das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit des DSB**

Allen Fachübungsleitern C (Breitensport) wird bundesweit die Gelegenheit geboten, ihr Fachwissen zu vertiefen, zu aktualisieren und somit die eigene Kompetenz zu erweitern. Die Ausbildung zum Fachübungsleiter B „Prävention“-Bewegungsraum Wasser ist eine wesentliche Voraussetzung für die Beantragung der sportübergreifenden Dachmarke des DSB, dem Qualitätssiegel „**SPORT PRO GESUNDHEIT**“ und des DSV Zertifikats **GESUND & FIT IM WASSER**. Diese Auszeichnungen sind wiederum Voraussetzung für eine Bezuschussung durch Krankenkassen. Auf den Breitensportübungsleiter kommt damit eine neue Qualifizierung zu, die 2. Lizenzstufe, Präventivsport von 60 UE.

**Aquafitness:**

Dieser Lehrgang umfasst 15 UE und dient der Verlängerung einer Übungsleiterlizenz und soll den Teilnehmer über die Möglichkeit des „neuen Wasserangebotes“ informieren bzw. ihn für ein derartiges Gesundheitsangebot im Vereinsübungsbetrieb fit machen.

Zur Orientierung

- Die Lehrgänge zum Erwerb der 2. Lizenzstufe (B-Prävention) werden vom Schwimmverband NRW angeboten. Weitere Informationen über den Fachwart Breitensport in Südwestfalen

•

**Baby- und Kleinkindwassergewöhnung (Babyschwimmen)**  
**17 September 2011 – Meldeschluss: 19. August 2011**  
**Ausbildungsort: Hallenbad Dortmund –Aplerbeck**  
**Dauer des Lehrgangs: ca: 8 Stunden inklusive Wasserarbeit**

*Einführung in die Wasserarbeit mit Kleinkindern ab drei Monaten.*

**AQUAFITNESS**

**17. - 18. Dezember 2011 – Meldeschluss: 14. November 2011**  
**Ausbildungsort: Sundern - Dörnholthausen 15 UE.**

Das Aqua-Fitness-System ist eine Mixtur aus Aquarobic, Aquastep und Aquajogging und stellt eine richtungweisende, gesundheitsorientierte Weiterentwicklung der „traditionellen Wassergymnastik“ dar.

Neuartige, speziell für das Aquafitness-System entwickelte Geräte vermitteln dem Anwender ein völlig neues Bewegungsgefühl. Dabei handelt es sich um Aqua Handschuhe (Mitts), einen Auftriebsgürtel (Belt) sowie Aqua-Stepper (Stepbank) etc.

**Aquafitness-Angebote eignen sich für Hallen- und Freibäder, für Flach- bzw. Tiefwasser.**

**Ziele des Seminars:**

Vermittlung prinzipieller Grundlagen (funktionale und medizinische Aspekte, Bewegungsreize, Formen der Belastung, Gefahren von Überlastung),

**Vorstellung, Erprobung und Nutzung der neuen Trainingsgeräte und**

Erprobung praktischer Angebote für unterschiedliche Zielgruppen (u.a. für Jugendliche und Erwachsene) in Tief- und Flachwasser und damit verbundene Zielsetzungen.

**Die besonderen Lehrgänge**

**Nachweis der Rettungsfähigkeit**

**Ausbildungsort: Dortmund-Aplerbeck**

**Samstag, der 05. März 2011**

**Meldeschluss: 11. Februar 2011**

**Samstag, der 05. November 2011**

**Meldeschluss 17. Oktober 2011**

Zur Verlängerung einer Lizenz ist neben dem Nachweis des Besuchs von Fortbildungsveranstaltungen (15 UE) des Schwimmverbandes NRW, seiner Gliederungen oder vom SV NRW autorisierter und/oder anerkannter Institutionen auch der Nachweis der Rettungsfähigkeit einschließlich der Herz- Lungen-Wiederbelebung einzureichen. Vereinsmitglieder, die das RSA –Silber- erwerben bzw. wiederholen wollen, müssen zusätzlich einen entsprechenden

1. Hilfe-Nachweis erbringen.

Zukünftige Helfer und Übungsleiter können den Nachweis der Selbst- und Fremdreitungsfähigkeit erwerben.

Erfahrene Vereinsmitarbeiter können ihre Fähig- und Fertigkeiten auffrischen. Fester Bestandteil dieser beiden Lehrgänge ist die Herz-, Lungen-Wiederbelebung.

Inhalte:

- Grundsätze der Sicherheit im Schwimmen
- Gefahrensituationen, Unfallverhütung
- Versicherungsschutz im Verein
- Praktische Überprüfung der Selbst- und Fremdreitung
- Erwerb bzw. Wiederholung DLRG – Bronze oder Silber

## LEHRGÄNGE im Breitensport auf einen Blick

29. – 30.01.2011	Breitensport / Schwimmen Hotel Klöckener Sundern-Dörnholthausen Thema: Basisausbildung / Anfängerschwimmen	Meldeschluss: 27.12.2010
12. – 13.03.2011	Breitensport / Schwimmen Hotel Klöckener Sundern-Dörnholthausen Thema: Einführung in das Kraul- und Rückenschwimmen	Meldeschluss: 10.02.2011
26. – 27.03.2011	Breitensport / Schwimmen Hotel Klöckener Sundern-Dörnholthausen Thema: Fehlerkorrekturen	Meldeschluss: 15.02.2011
08. – 09.09.2011	Breitensport / Schwimmen Hotel Klöckener Sundern-Dörnholthausen Thema: Einführung in das Brust- und Delphinschwimmen	Meldeschluss: 12.09.2011

## AQUAFITNESS

17. – 18.12.2011	Breitensport / Prävention Hotel Klöckener Sundern-Dörnholthausen Thema: Übungsformen zur gesundheitlichen Prävention Aquafitness, Wassergymnastik, Aquajogging, etc.	Meldeschluss: 14.11.2011
------------------	--	--------------------------

## Baby- und Kleinkindwassergewöhnung

17.09.2011	Dieser Lehrgang wird von einer sachkundigen Übungsleiterin durchgeführt und gestaltet.	Meldeschluss: 19.08.2011
------------	--	--------------------------

## Nachweis der Rettungsfähigkeit

05.03.2011	Breitensport/Ausbildung in der Rettungsfähigkeit Bezirkshallenbad Dortmund-Aplerbeck	Meldeschluss: 11.02.2011
05.11.2011	Breitensport/Ausbildung in der Rettungsfähigkeit Bezirkshallenbad Dortmund-Aplerbeck	Meldeschluss: 17.10.2011

Anmeldungen zu diesen Lehrgängen bitte an:

Schwimm-Verband Südwestfalen  
Geschäftsstelle  
Beurhausstr. 16 - 18  
44137 Dortmund  
Tel.: 0231 – 185 96 60  
Fax: 0231 – 185 96 42  
Email: [geschaeftsstelle@sv-suedwestfalen.de](mailto:geschaeftsstelle@sv-suedwestfalen.de)