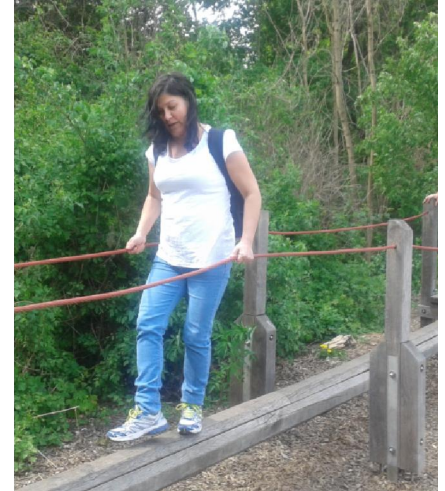


Ausbildung zum/zur Kiezsport-Übungsleiter(in)

Frühjahr 2018

Die Ausbildung zum „Kiezsport-Übungsleiter(in)“ will Menschen in die Lage versetzen, gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote selbst anzuleiten. Ort dieser Angebote können z.B. bewegungsgeeignete Räume in Einrichtungen wie Nachbarschaftszentren oder anderen sozialen Einrichtungen aber auch Parks und Freiflächen im öffentlichen Raum sein.



Die Kiezsport-Ausbildung will Menschen mit eigener Sporterfahrung, aber ohne Qualifizierung in diesem Bereich, eine Perspektive geben. Dies kann eine ehrenamtliche Tätigkeit sein oder eine Erweiterung der Kompetenzen im beruflichen Bereich. Bei entsprechendem Interesse kann sie den Weg zu einer Übungsleiter(innen)-Ausbildung bei den Sportverbänden ebnen.

Sprachliche Barrieren sollen kein Hinderungsgrund bei der Teilnahme sein.

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Interesse an Gesundheit und Gesundheitssport
- Interesse am Anleiten von Bewegungsgruppen
- Freude an Bewegung
- Eigene Sporterfahrung (egal in welcher Form, sportliches Talent spielt keine Rolle)
- Deutschkenntnisse (Alltagssprache; Fachbegriffe werden ausführlich erläutert)
- Offenheit für neue Erfahrungen und gegenüber Menschen aller Kulturen und Nationalitäten



Dieses Angebot wird von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung finanziert und im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit durchgeführt.

Ablauf der Ausbildung

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert, vermittelt aber auch das notwendige theoretische Grundlagenwissen, um Bewegungsgruppen anzuleiten. Der Schwerpunkt der Ausbildungsinhalte liegt dabei auf Sport- und Bewegungsangeboten für Erwachsene und Senioren. Die Inhalte können auf Angebote für Kinder und Jugendliche übertragen werden. Dies ist abhängig vom Interesse und entsprechenden Vorerfahrungen der Teilnehmer. Bitte fragen Sie hierzu nach (Tel. s.u.)

Folgende Module werden in insgesamt 50 Unterrichtseinheiten (45 Minuten) behandelt:

1. Selbsterfahrung mit gesundheitsorientierten Bewegungs- und Entspannungsmethoden
2. Bewegungsspiele für jedes Alter
3. Biologische Grundlagen des Sports/ Krankheitslehre
4. Bewegungsangebote in Parks und öffentlichen Freiflächen
5. Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining (Theorie & Praxis)
6. Methodik & Didaktik in Sportgruppen (Theorie & Praxis)
7. Trainings- und Bewegungslehre (Theorie & Praxis)

Am Ende erarbeiten die Teilnehmenden selbstständig Übungen und Anleitungen und erproben ihre erworbenen Fähigkeiten mit der Gruppe. Alle Teilnehmenden, die regelmäßig (mind. 80%) und aktiv an den Schulungen teilgenommen haben, erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Ort	Stadtschloß Moabit - Bewegungsraum Rostocker Straße 32, 10553 Berlin
Zeitraum	April bis Juli 2018
Termine	Anmeldung ab 26.03.18 unter den unten genannten Kontaktdaten Start der Ausbildung am 16.04.18 - immer Montag von 14-18 Uhr (10 Termine)
Kosten	Die Ausbildung ist kostenfrei!
Weitere Informationen und Anmeldung	Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung (bisog) Höndorfstraße 16, 12101 Berlin Ansprechpartnerin: Verena Kupilas Tel.: 030 / 76 76 58 31 E-Mail: kupilas@bisog.de www.bisog.de

Das sagen Teilnehmende bisheriger Ausbildungen:

Emine Erdem

Kiezsport-Übungsleiterin seit 2013; hat die Ausbildung zur Übungsleiterin für Freizeit- und Breitensport beim Behinderten Sportverband Berlin absolviert und leitet eine wöchentliche Gymnastikgruppe für Frauen in Schöneberg

„Ich bin sehr stolz, weil ich vor 2 Jahren als Teilnehmerin in eine Kiezsport-Gruppe kam und jetzt selbst eine Gruppe leite. So kann ich meine Freude am Sport an andere weitergeben.“



Natalia Klug

Kiezsport-Übungsleiterin seit 2013; hat danach die Ausbildung zur „Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport“ (Orthopädie) beim Behindertensportverband Berlin absolviert und leitet Yoga- und Gymnastikkurse in verschiedenen Sporteinrichtungen in Berlin

„Wer rastet, der rostet! Menschen – bewegt Euch! Ich helfe Euch gerne dabei!“



Mohamed Wagih Abdel Kerim

Kiezsport-Übungsleiter seit 2013; hat danach die Ausbildung zum „Fachübungsleiter für Rehabilitationssport“ (Orthopädie) beim Behindertensportverband Berlin absolviert und leitet Gesundheitsportkurse für Männer in Schöneberg

„Die größte Freude und größte Motivation bei dieser Ausbildung war für mich, dass ich Menschen helfen kann eine gute Gesundheit für Körper und Seele zu erreichen.“



Wer wir sind:



Das Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung ist ein unabhängiges Unternehmen. Sein Ziel ist es, Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis weiter zu entwickeln, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Gemeinsam mit verschiedenen Berliner Bezirken wurden seit 2014 bereits insgesamt 8 Schulungen für Kiezsport-Übungsleiter(innen) durchgeführt.

sportbüro.

Sportbüro e.V. arbeitet momentan u.a. an dem QM-Projekt "Gute, Gesunde Nachbarschaft" in Moabit Ost. Hier werden erweiterte Bewegungsangebote für Kinder, Jugendliche und Senioren und Kooperationen (Kitas, Schulen, Sportvereine) im Moabiter Kiez gebündelt. Weitere Informationen unter www.sportbuero.info



Im Moabiter Westen bietet das Stadtschloss Moabit Beratung, kreative Freizeitbeschäftigung, Lern- und Beratungsangebote und die öffentliche Kurt-Tucholsky-Bibliothek. Der Stadtschloss Treff ist offen für alle und bietet Platz für Ausstellungen, Veranstaltungen, Mittagessen und Café-Betrieb. Für ein menschliches Miteinander gibt es nachbarschaftliche Hilfe und Unterstützung sowie Möglichkeiten für Ehrenamt und Engagement.

Mit den Partnern Sportbüro e.V. und dem Moabiter Stadtschloß gibt es im Anschluss an die Ausbildung Möglichkeiten eigene Bewegungsgruppe aufzubauen.