

Universität Karlsruhe (TH)
Institut für Sport und Sportwissenschaft

**Hauptseminar: Theoriefelder der Sportwissenschaft:
Lehren und Lernen im Sport**

Wintersemester 2006/2007

Dozenten:
Prof. Dr. Hans Steiner
Silke Wenninger

Seminararbeit

**Anforderungen an die Person des Trainers, Übungsleiters oder Coaches in
Gesundheitssportangeboten**

Tag der Abgabe: 24.10.2006

vorgelegt von: Christian Keipert 1246508
Tino Naumann 1259352

Studiengang: B.A. Sportwissenschaft, 5. Fachsemester

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 0 | Vorwort..... | 3 |
| 1 | Was ist Gesundheitssport? | 4 |
| 2 | Definition des Übungsleiters bzw. Trainers (Coaches)..... | 10 |
| 3 | Anforderungen an den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten | 13 |
| 3.1 | Fachkompetenz..... | 16 |
| 3.2 | Vermittlungskompetenz..... | 21 |
| 3.3 | Sozialkompetenz..... | 27 |
| 4 | Qualifizierung der Übungsleiter im Gesundheitssport | 33 |
| 4.1 | Ausbildungsstruktur im Deutschen Sportsystem | 38 |
| 4.2 | Übungsleiterausbildung im Schwäbischen Turnerbund..... | 41 |
| 5 | Literaturverzeichnis | 44 |

0 Vorwort

Diese Hausarbeit widmet sich dem Thema: Die Anforderungen an die Person des Übungsleiters, Trainers bzw. Coaches in Gesundheitssportangeboten. Bei der Strukturierung der Arbeit machten wir uns eine Zergliederung der Aufgabenstellung in mehrer Begrifflichkeiten zu Nutze. Der Aufbau ist daher stark an die Aufgabenstellung angelehnt. Als erstes wird der Gesundheitssport definiert und Gesundheitssportangebote erklärt. Danach gehen wir auf die Person des Übungsleiters, Trainers bzw. Coaches ein. Dieser wird im Folgenden der Vereinfachung halber nur noch Übungsleiter genannt. Das dritte Kapitel bildet den Hauptteil unserer Arbeit, da dort die Anforderungen, die an einen Übungsleiter im Gesundheitssport gestellt werden, detailliert und strukturiert dargelegt werden. Im abschließenden vierten Kapitel zeigen wir anhand der Übungsleiterausbildung im Schwäbischen Turnerbund (STB) eine Qualifizierungsmöglichkeit für Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten exemplarisch auf.

1 Was ist Gesundheitssport?

„Das deutsche Wort ‚gesund‘ hat seinen sprachlichen Ursprung vom germanischen ‚swend(i)a‘ bzw. ‚(ga)sund‘, was so viel bedeutet wie ‚stark, kräftig und geschwind‘. Stark, kräftig und geschwind – das alles sind Eigenschaften, die durch eine gezielte sportliche Aktivität trainiert werden können“ (www.dtb-online.de).

Die Wechselbeziehungen zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit sind nicht nur zentraler Bestandteil der aktuellen Forschung in der Sportwissenschaft (vgl. Brehm & Bös, 1998, S.7), sondern schon seit der Antike von großem Interesse. „So gilt Gesundheit als eines der ältesten Motive und Bildungsziele im Sport“ (www.dtb-online.de) und ist nach Brehm und Bös (1998, S. 7) für viele Erwachsene das primäre Sportmotiv. Es sind sogar 77% der Bevölkerung der Meinung, „dass man Sport treiben muss, um gesund und fit zu bleiben“ (Bös, 1991, S. 9. In Brehm & Bös, 1998, S.7).

Während im 18. Jahrhundert Bewegung von Medizinern als eines der wesentlichen Mittel zur Gesundheitserhaltung erklärt wurde, befassten sich schon Ende des 19. Jahrhunderts die ersten wissenschaftlichen Studien mit dem Zusammenhang von Sport und Gesundheit. Das Interesse an dieser Thematik ist in der Gesellschaft nie wirklich verschwunden, sondern seit Ende des 20. Jahrhunderts sogar wieder von größter Bedeutung. Aufgrund des Wandels der Arbeitsplatzanforderungen weg von körperlich schweren Arbeiten hin zu sitzenden Tätigkeiten, die eher Seele und Geist belasten, fehlt es vielen Menschen bei der Arbeit, aber auch in der Freizeit erheblich an Bewegung. Laut der Internetquelle www.dtb/pluspunktgesundheit.de sind wir die erste Generation in der Menschheitsgeschichte, die das biologische Mindestmaß an körperlicher Aktivität nicht mehr erfüllt (vgl. www.dtb-online.de).

Um diesem Bewegungsmangel entgegen zu wirken, „ist Sport zu einer Möglichkeit der Menschen geworden, den notwendigen Ausgleich zu einem bewegungsarmen Alltag und zu industrieller Tätigkeit zu finden“ (www.dtb-online.de).

Auf diesem Weg entstand der Begriff „Gesundheitssport“. Was aber kennzeichnet ihn?

„Gesundheitssport ist eine aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all ihren Aspekten, d.h. somatisch wie psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen“ (Deutscher Sportbund, 1993, S. 198. In Hohmann, Lames & Letzelter, 2003, S. 248).

Nach Brehm und Bös (1998) bezieht sich Gesundheitssport auf solche körperlichen Aktivitäten, die hoch strukturiert auf gesundheitsförderliche Effekte bei Zielgruppen mit spezifischen Risiken, gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen ausgerichtet sind. Strukturiert wird Gesundheitssport insbesondere durch spezielle Gesundheitssportprogramme, durch die gesundheitsrelevante Kernziele möglichst zielgruppengerecht angesteuert werden.

Zu den Zielgruppen des Gesundheitssports zählen aber nicht nur Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im Bereich des Herz-Kreislaufsystems, des metabolischen Bereichs und im psycho-somatischen Bereich, sondern auch gesunde Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger.

Für beide Zielgruppen besteht ein großer Bedarf, da bis zu 80% aller Erwachsenen in Deutschland vom Risikofaktor Bewegungsmangel betroffen sind. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen nehmen dagegen nicht an Gesundheitssportprogrammen teil, sie gehören zur Zielgruppe des Rehabilitationssports (vgl. Knoll & Opper, 2006, S. 3-4).

Die vielfältigen Wirkungen des Gesundheitssports werden in dem Modell der Qualitäten von Gesundheitssport von Brehm (1998) dargestellt. Dabei geht Brehm nicht nur auf die Gesundheitswirkungen, sondern auch auf die Verhaltens- und Verhältniswirkungen des Gesundheitssports ein. Die sich daraus ergebenden sieben Kernziele des Gesundheitssports sind das entscheidende Maß bei der qualitativen Beurteilung von Gesundheitssportangeboten.

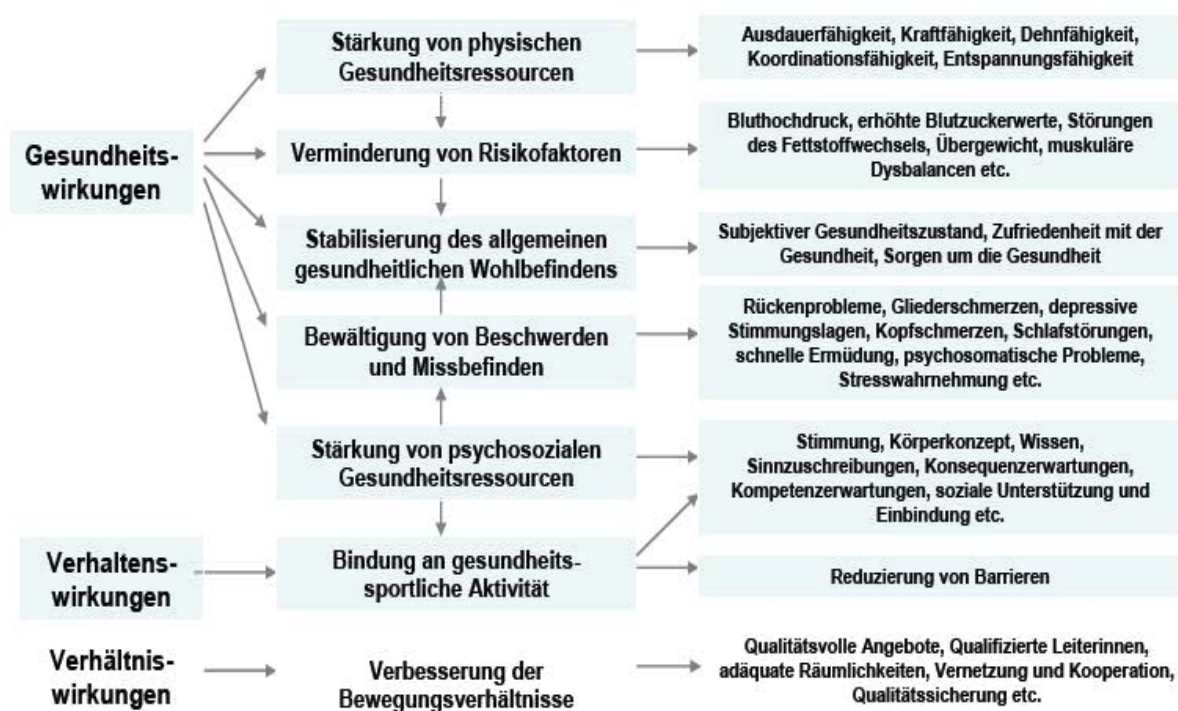


Abb. 2.1: Modell der Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)

Die Gesundheitssportprogramme sind im Rahmen dieses Konzeptes der Qualitäten im Gesundheitssport erprobte und schriftlich fixierte Vorgaben zur Ansteuerung der Kernziele von Gesundheitssport. Sie sind auf ihre Durchführbarkeit und Wirksamkeit hin überprüft worden und durch eine spezifische Ausrichtung auf Institutionen und deren Vernetzung bezüglich ihrer Durchführung abgesichert (vgl. Brehm, Pahmeier & Tiemann, 2001, S. 29).

Angebote, die diesen qualitativen Standards gerecht werden, können sich mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes bzw. „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes auszeichnen lassen.

Doch welche Sportangebote fallen unter das Prädikat „Gesundheitssport“?

Auf der Internetseite www.sportprogesundheit.de können Interessierte eine Online-Datenbank nutzen, um nach Gesundheitssportangeboten in Vereinen in unmittelbarer Wohnortnähe zu suchen. Wenn man dabei die Großstädte Berlin,

Hamburg und München eingibt, so erhält man eine Vielzahl von Kursen, die sich von den Titeln fast alle unterscheiden, sich aber funktionell in Gruppen zusammenfassen lassen.

So finden sich am häufigsten Gesundheitssportprogramme zum Thema „Haltung und Bewegung“, worunter man spezifische Programme für das Muskel-Skellettsystem verstehen kann:

- (Präventive) Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule / Rücken-Fit
- Beckenbodentraining
- Schulter-Nacken-Workshop
- Gesundheitsorientierte Power-Fitnessgymnastik
- Total Body Power – Funktionsgymnastik
- Bauch, Beine, Po und Rücken – Funktionsgymnastik
- Gesundheitsorientierte Konditionsgymnastik
- Body Power – Konditionstraining
- Muskelaufbau und Funktionsgymnastik
- Kraft und Balance
- Body Control - Kraft und Stabilität für den ganzen Körper
- Krafttraining an Geräten

Am zweithäufigsten werden spezifische Programme für das Herz-Kreislaufsystem genannt:

- Cardio-Fit / Cardio Aktiv
- Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness
- Laufen und Dehnen - Präventives Ausdauertraining
- Aerobic als Gesundheitssport
- Step-Aerobic - Präventives Herz-Kreislauf-Training
- Herz-Kreislauf-Training mit Tischtennis

Sehr beliebt in der heutigen Zeit, in der ein nervenaufreibender (Berufs-) Alltag wohl zum Leben gehört, sind spezifische Programme zur Entspannung und Stressbewältigung:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atmung und Entspannung
- Tai Chi
- Qi Gong
- Yoga
- Pilates
- Feldenkrais

Viele gesundheitsorientierte Angebote finden dagegen aufgrund der Gelenk schonenden äußeren Bedingungen im Wasser statt:

- Aquajogging
- Aqua Fitness
- Aquafitness für den Rücken

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der psychomotorischen Verbesserung der Teilnehmer von spezifischen Programmen zu dieser Thematik:

- PsychoMotorikGruppe
- Psychomotorik für Kinder

Wie man an dem Gesundheitssportprogramm „Psychomotorik für Kinder“ erkennen kann, werben viele Kurse schon mit ihrem Titel für eine bestimmte Altersklientel:

- Gesundheitssport für Kinder
- Fitte Kinder
- Mama fit- Baby mit - Gesundheitsförderung im Eltern-Kind-Turnen
- Fit ab 40

- Power 50 Plus
- Krafttraining zur Körperstabilität bis ins hohe Alter

Um den etwas trögen Gesundheitssport lebendiger zu machen, bieten einige Vereine auch Kurse mit musikalischem, rhythmischem und tänzerischem Anspruch an:

- Stretching mit Musik
- Fit mit Musik und Pilates
- Gymnastik - Gym and Dance

Die letzte Gruppe hat nicht nur Personen zur Zielgruppe, die speziellen Risiken ausgesetzt sind, sondern auch unter bestimmten Krankheiten leiden. In diesem Bereich ist der Übergang zum Rehabilitationssport sehr fließend und eine ausreichende Qualifikation des Übungsleiters ein absolutes Muss.

- Gymnastik für Übergewichtige
- Orthopädische Rückengymnastik
- Diabetikersport
- Osteoporosegymnastik / Osteoporose-Prävention
- Asthmasport
- (Ambulanter) Herzsport
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport bei Rheuma

Neben diesen spezifischen Gesundheitssportprogrammen gibt es eine Vielzahl weiterer Angebote, die indirekt zum Gesundheitssport gezählt werden, aber deren Ziele nicht überwiegend gesundheitsorientiert sind. Auf eine Nennung dieser wird an dieser Stelle aber aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichtet.

2 Definition des Übungsleiters bzw. Trainers (Coaches)

In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen: Was einen Übungsleiter bzw. Trainer (Coach) eigentlich ausmacht?

„Die Übungsleitung meint die Betreuung von Sportgruppen eines Sportvereins mit minimalem Aufwand und minimalen Kosten“ (Röthig & Prohl, 2003, S. 631). Allerdings sind Übungsleiter auch für andere sportpraktische Institutionen, wie z. B. kommerzielle Sportanbieter (Fitnessstudios) oder Krankenkassen etc. als nur für Sportvereine im Einsatz.

Den Begriff des Trainers (englisch „coach“) verwendet man hingegen eher für Personen, die eine Steuerungs-, Planungs- und Betreuungsfunktion für ihre Athleten in Training und Wettkampf einnehmen. „Die Trainertätigkeit bezieht sich sowohl auf sportartspezifische (Leichtathletik-Trainer, Fußball-Trainer) wie auch disziplinspezifische Anforderungsaspekte (z. B. Sprint- oder Torwart-Trainer) und weit spezialisierte Segmente der Tätigkeit (z. B. Konditions-Trainer)“ (Röthig & Prohl, 2003, S. 602).

In Hinblick auf das Themenfeld der Hausarbeit „Gesundheitssport“ beziehen sich die folgenden Zeilen eher auf die Person des Übungsleiters als auf die des Trainers (Coaches), da dessen Profil in diesem Bereich des Sports überwiegend anzutreffen ist.

Besonders wenn es um die Betreuung von Gesundheitssportprogrammen geht, sollte ein Übungsleiter ausreichend qualifiziert sein. „Die Ausbildung zum/r Übungsleiter/in gründet auf der Vorstellung, dass auch im Eigeninteresse und für den Eigengebrauch im Sportverein Qualifikationen vorliegen sollten, die die Fertigkeiten der Mitglieder verbessern helfen und die Bindung zum Sportverein vertiefen können (Röthig & Prohl, 2003, S. 631). Welche Möglichkeiten zur Qualifizierung den Übungsleitern im (Gesundheits-) Sport angeboten werden, kann man den detaillierten Ausführungen in Kapitel 4 entnehmen.

Auch die Anforderungen, die an Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten gestellt werden, sind nicht nur unverzichtbarer Bestandteil der Tätigkeitsbeschreibung eines Übungsleiters, sondern auch sehr komplex. Daher wird in diesem Zusammenhang auf Kapitel 3 verwiesen, das sich ausschließlich dieser Thematik widmet.

Wie und in welcher Höhe werden Übungsleiter entschädigt?

„Die kommunale Sportförderung ist vor Jahren bereits dazu übergegangen, gültige Übungsleitungs-Lizenzen zu fordern und zu fördern. Über viele Jahre galt eine Übungsleitungspauschale von 2400 DM, die 1999 auf 3600 DM angehoben wurde“ (Röthig & Prohl, 2003, S. 631). Das heißt, dass Übungsleiter, die nebenberuflich für gemeinnützige Sportvereine tätig sind, bis zu 1848 € pro Kalenderjahr steuerfrei hinzuverdienen können. Dabei müssen weder Sozialabgaben abgeführt, noch Meldungen gegenüber den Krankenkassen vorgenommen werden. Allerdings besteht seitens des Übungsleiters kein Anspruch auf Zahlung einer Aufwandsentschädigung (zur Vergütung des Trainings oder als Fahrtkostenzuschuss), aber es ist auch nicht ausgeschlossen.

Übungsleiter von Gesundheitssportangeboten werden aber in der Regel durch den jeweiligen Träger des Sportangebotes finanziell entschädigt. Dies kann natürlich auch auf Grundlage eines geringfügigen Beschäftigungsverhältnisses (regelmäßige monatliche Entgeltgrenze von 400 €) oder auf Honorarbasis geschehen. Die 1848 € des Übungsleiter-Freibetrages können dabei zusätzlich steuerfrei eingenommen werden.

Die Frage, ob ein Übungsleiter unbedingt Vereinsmitglied sein muss, kann klar verneint werden. Er oder sie dürfen sogar in verschiedenen Vereinen gleichzeitig tätig werden, ohne jeweils Vereinsmitglied zu sein (vgl. Berghaus et al., 2002, S. 4).

Auch die Versicherungsfragen sind eindeutig geklärt. Unter der Voraussetzung eines verantwortungsbewussten Handelns des Übungsleiters trägt die Sportversicherung im Rahmen der Gruppenhaftpflicht-Versicherungsverträge der Landessportbünde die Kosten für Personen- und Sachschäden. Dabei ist es für den Übungsleiter

unerheblich, ob er eine Lizenz besitzt oder nicht. Mögliche Rechtsansprüche müsste dann der Verein tragen, da er bei der Einstellung des Übungsleiters seine Fachkompetenz zu überprüfen hat (vgl. Mack, 1992, S.33).

Der Übungsleiter sollte das gesundheitliche Risiko der Teilnehmer während des Kurses so gering wie möglich halten. Daher ist das gedankliche Vorwegnehmen der Situationen und die Prüfung möglicher Gefahrenherde unerlässlicher Bestandteil von verantwortungsvollen Sportangeboten. Es muss ein Blick, ein Gehör, ein Gefühl für Gefährdungen oder für Situationen bei Übungsleitern entwickelt werden (vgl. Berghaus et al., 2002, S. 2). Einen hundertprozentigen Schutz vor Unfällen gibt es im Sport allerdings nicht.

Die wichtigsten Grundregeln bezüglich der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht sollten Übungsleiter auch beherrschen und daraus ihr Handeln ableiten können. Aufsichtspflicht bezieht sich immer nur auf minderjährige Gruppenmitglieder. Dieser unterliegen Übungsleiter z. B. beim Gesundheitssport für Kinder. Bei Veranstaltungen wie Eltern-Kind-Turnen verhält sich das etwas anders. Während gegenüber den anwesenden Eltern Sorgfalts-/Verkehrssicherungspflicht besteht, hängt die Aufsichtspflicht gegenüber den Kindern von den getroffenen Vereinbarungen und der Art der Stundengestaltung ab (vgl. Berghaus et al., 2002, S. 9).

Wenn ein Übungsleiter einmal verhindert ist und seine Teilnehmergruppe nicht betreuen kann, darf er sich durch eine geeignete Person vertreten lassen. „Die Verfahrensweise sollte aber unbedingt mit dem Vorstand des Vereins und mit den Vertretern/innen abgesprochen werden“ (Berghaus et al., 2002, S. 5).

3 Anforderungen an den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten

Ein Übungsleiter, so stellt es der Schwäbische Turnerbund in seinem Grundlagenbuch „Beiträge zur Übungsleiterausbildung“ fest, ist im Vereins- und Verbandswesen der wichtigste Multiplikator, wenn es um die langfristige Bindung von Mitgliedern an den Turn- und Sportverein geht (2000, S. 8). Als Bindeglied und zentrale Figur zwischen den Mitgliedern eines Vereins und den zuständigen Funktionären ist er Anlaufstelle und Bezugspunkt für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer seines Sportangebots. Das gilt für den Gesundheitssport in der gleichen Art und Weise, wie es auch für die Bereiche des Freizeit-, Breiten- und Wettkampfsports zutrifft.

Teilnehmer assoziieren mit der Person des Übungsleiters meist einen fachkundigen, netten und umgänglichen Leiter eines Sportangebotes, dessen Übungsstunde sich idealer Weise vielseitig und abwechslungsreich gestaltet und somit stets Spaß bereiten soll. Um diesen Anforderungen an die Person des Übungsleiters gerecht zu werden, steht jedem Übungsleiter in Deutschland ein qualitativ hochwertiges sowie differenziertes Ausbildungssystem zur Verfügung. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) setzt durch die fachgerechte Ausbildung seiner Mitarbeiter und Führungskräfte Vertrauen in deren Arbeit und verantwortungsvollen Umgang mit den zu betreuenden Personen. Seit dem 13. Dezember 1997 existiert zur Unterstützung dieser Zielsetzung der in Frankfurt verabschiedete Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport. Durch diesen soll das Vertrauen des höchsten Deutschen Sportgremiums in seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer breiten Öffentlichkeit gegenüber zum Ausdruck gebracht werden. Der DOSB garantiert zudem allen Beteiligten, beispielsweise auch den Eltern der Kinder und Jugendlichen, dass in den Turn- und Sportvereinen stets verantwortungsbewusste Betreuungsarbeit geleistet wird (vgl. Kreiß, 1998, S. 9).

Der Ehrenkodex alleine reicht jedoch nicht aus, die Anforderungen an den Übungsleiter, speziell den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten, im vollen Umfang zu beschreiben. Um uns dieses große und manchmal auch sehr abstrakte

Konstrukt bewusst zu machen, empfiehlt es sich eine differenzierte Einteilung und Ordnung der verschiedenen Anforderungsattribute vorzunehmen.

Basisanforderung für jede Betreuungsarbeit bildet dabei zunächst einmal die körperliche Leistungsfähigkeit des Übungsleiters. Er sollte dabei sowohl im konditionellen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) als auch im koordinativen Bereich (vgl. die 7 grundlegenden koordinativen Fähigkeiten nach Meinel und Schnabel) die Anforderungen für eine gute körperliche Verfassung erfüllen.

Neben den körperlichen Anforderungen sollte jeder Übungsleiter spezifische Kompetenzen sowohl fachlicher, vermittlungstechnischer als auch sozialer Art aufweisen. Hartmut Volk (1992, S. 24) ordnet diese Kompetenzen in seinem Modell der *Bausteine der Handlungskompetenz*. Die strukturierte und logische Aufteilung der Handlungskompetenz in diesem System erschien den Autoren der vorliegenden Seminararbeit als sinnvolle Basis für die Einteilung der diversen Anforderungsattribute an den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten. Alle Anforderungen an den Übungsleiter setzen sich demzufolge aus den Anforderungsbausteinen Fachkompetenz, Vermittlungskompetenz und Sozialkompetenz zusammen und bilden gemeinsam eine Schnittmenge, die so genannte Handlungskompetenz des Übungsleiters.

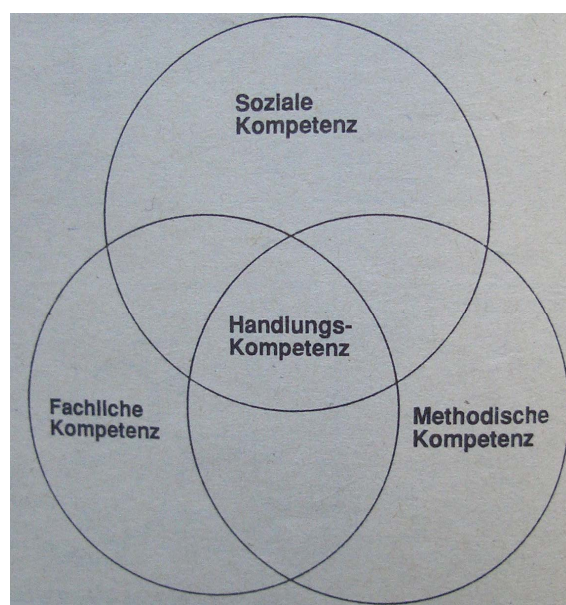


Abb. 3.1: Bausteine der Handlungskompetenz (vgl. Volk, 1992, S. 24)

Unter Fachkompetenz eines Übungsleiters versteht man das fachliche Können und Wissen desselben. Dazu zählen beispielsweise Kenntnisse aus dem Bereich der Anatomie, die Beherrschung und Anwendung allgemeiner Trainingsprinzipien oder aber das Wissen um die Strukturen im Deutschen Sport- und Vereinssystem. Die Vermittlungskompetenz, auch bekannt als Methodenkompetenz, bezeichnet die Fähigkeit des Übungsleiters sein erworbenes fachliches Wissen in der Übungsstunde auf die Zielgruppe anzuwenden. Sie setzt sich im Sport aus den Bereichen Pädagogik, Methodik und Sportpsychologie zusammen. Die Sozialkompetenz schließlich fasst Begriffe wie Authentizität, Vorbildfunktion, Empathie und Kritikfähigkeit zusammen. Man kann aus den einzelnen Bausteinen eine hierarchische Ordnung erkennen, welche für die weitere Gliederung dieses Kapitels von Bedeutung ist. Am Anfang steht die Fachkompetenz eines Übungsleiters, welche es unter Einsatz der Vermittlungs- bzw. Methodenkompetenz in der Übungsstunde umzusetzen gilt. Flankierende Hilfen bieten dabei Anforderungsattribute aus dem Komplex der Sozialkompetenz, deren Wirkung mitunter noch häufig unterschätzt wird.

Im Folgenden werden nun die einzelnen Anforderungsbausteine in separaten Unterkapiteln vorgestellt und aufgeschlüsselt. Dabei wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, es werden für jeden Baustein die zentralen Anforderungsattribute genannt und beispielhaft erläutert.

3.1 Fachkompetenz

Ein fachkompetenter Übungsleiter zeichnet sich durch ein breites, fachspezifisches Wissen sowie ein ausgeprägtes fachliches Können aus. In Gesundheitssportangeboten unterliegt die Fachkompetenz eines Übungsleiters hohen Qualitätsansprüchen, weshalb die Vermittlung folgender Schwerpunkte in der Ausbildung angestrebt wird:

Anforderungen aus den Bereichen

- Anatomie,
- Trainingslehre,
- Bewegungslehre/Biomechanik,
- Theorie und Praxis der Sportarten,
- Soziologie.

Anatomie

Das Anforderungsattribut der Anatomie beschreibt im Wesentlichen Grundlagen und Kenntnisse aus dem Bereich der Sportbiologie bzw. der Sportmedizin. Hierzu gehören unter anderem anatomische und physiologische Grundlagen.

Ein Übungsleiter im Gesundheitssport sollte beispielsweise den Teilnehmern seines Kurses bei Bedarf über die Beschaffenheit des Stütz- und Bewegungsapparates, den Aufbau und die Funktionen der Atmungsorgane, des Herz- Kreislaufsystems sowie des Nervensystems mit den Sinnesorganen Auskunft geben können.

Um eine adäquate Belastung der Teilnehmer einer Rückenschule zu garantieren, helfen dem Übungsleiter im Gesundheitssport Wissensbestände bezüglich des Energiestoffwechsels oder aber Grundlagen im Bereich der Trainier- und Belastbarkeit in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht.

Häufig erfordert es die Situation in Gesundheitskursen, dass der Übungsleiter als Informations- und Beratungsquelle für die Teilnehmer fungiert. Fragen und Antworten zur Ernährung sollten dabei ebenso zu seinem Repertoire gehören, wie die das Beherrschen von Techniken und Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen.

Trainingslehre

Im Anforderungsbereich der Trainingslehre gilt es vor allem den Aspekt der angewandten Trainingslehre zu betrachten, also den des sportpraktischen Handelns des Übungsleiters. Ziele, Aufgaben und Merkmale der sportlichen Praxis sollten bekannt sein, insbesondere wenn es um die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geht. Basis bilden hierbei Grundlagen im Bereich der Trainingslehre und die Kenntnis der methodischen Prinzipien der Übungsgestaltung, wie etwa Formen der Trainingsbelastung und Trainingssteuerung.

Ein Übungsleiter im Gesundheitssport sollte grundsätzlich verschiedene Formen der Aufwärmarbeit beherrschen und anwenden können sowie Kenntnisse über zielgruppenorientierte Übungs- und Trainingsprogramme besitzen. Die Anwendung der Prinzipien der allgemeinen Trainingslehre gestalten sich in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht und sollten vom Übungsleiter bei der Wahl seiner Übungsprogramme, beispielsweise zur Schulung und Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft oder Ausdauer von Älteren, berücksichtigt werden.

Auch sollte er über den Einsatz und die Wirkung von Musik, die Durchführung von Partnerübungen oder das Training mit Kleingeräten Bescheid wissen sowie dazu in der Lage sein, zielgruppenorientiert methodische Reihen einzusetzen.

Ein zentrales Augenmerk sollte der Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten auf die Schulung des Bewegungssehens und der Bewegungskorrektur richten. Als Beispiel kann man hier den Rückenschulungsleiter heranziehen, welcher sich durch die Vermittlung spezieller Techniken zur Erleichterung des Alltags seiner Kursteilnehmer genau darüber bewusst sein muss. Er sollte beispielsweise wissen, wann eine Hohlkreuzposition vorliegt und wie man auf diese adäquat reagiert.

Bewegungslehre/Biomechanik

Insbesondere die Person die Trainers oder Coaches, aber auch der Übungsleiter im Gesundheitssport sollte sich während der Ausbildung Grundlagen und Basiswissen im Bereich der Bewegungslehre bzw. der Biomechanik aneignen. Um Bewegungsabläufe zu analysieren sowie Bewegungskorrekturen und korrekte Bewegungsanweisungen zu erteilen ist es von Vorteil Grundsätze der Biomechanik und biomechanische Prinzipien zu kennen.

So kann ein Übungsleiter beispielsweise viel leichter Merkmale einer speziellen Bewegung seinen Kursteilnehmern vermitteln, wenn er Grundbegriffe aus dem Bereich der allgemeinen Bewegungslehre verwenden kann.

Der Bewegungslehre sind auch der vielschichtige und komplizierte Bereich des motorischen Lernens zugeordnet. Kenntnisse über allgemeine Voraussetzungen sowie entwicklungsbedingte Besonderheiten des motorischen Lernens beispielsweise bei Kindern sind für eine fundierte und qualitativ hochwertige Übungsstunde im Präventionsbereich hilfreich und unerlässlich. Dabei zählt das Wissen über günstige Phasen für das Erlernen von spezifischen Bewegungen innerhalb der Entwicklung eines Kindes ebenso dazu, wie die Kenntnis von Technikmodellen für ausgewählte Sportarten.

Besonders wichtig für den Bereich des Gesundheitssports ist der Bereich des Techniktrainings. Teilnehmer einer Sportgruppe für Ältere legen besonderen Wert auf zielorientierte, den Alltag erleichternde bzw. bewegungsfördernde Übungen. Um dieser Anforderung gegenüber der Gruppe gerecht zu werden, sollte der Übungsleiter vertraut sein mit den diversen Formen des Techniktrainings, nämlich dem Technikvoraussetzungstraining, dem Technikerwerbstraining und dem Technikanwendungstraining. Gerade im Bereich des Technikvoraussetzungs- sowie des Technikerwerbstrainings sind laut den Autoren des Sportwissenschaftlichen Lexikons Entscheidungen zur optimalen Wissensvermittlung und Wahrnehmungsschulung seitens des Übungsleiters bei der Auswahl von Vorübungen oder aber der Zerlegung von Ziel- in Teilübungen zum beispielsweise

angestrebten Abbau von Ängsten bei Älteren während der Ausführung von Übungen sinnvoll (vgl. Carl & Mechling in Prohl & Röthig, 2003, S. 590-592).

Theorie und Praxis der Sportarten

Optimale Voraussetzungen für den Übungsleiter im Gesundheitssport sind Kenntnisse bezüglich der Theorie und Praxis der Sportarten. Es zeugt von fachlicher Kompetenz und steigert die Anerkennung des Übungsleiters vor seiner Übungsgruppe.

Soziologie

Der Anforderungsbereich der Soziologie wird stellvertretend für die Kenntnisse und das Fachwissen eines Übungsleiters in den Bereichen Sportpolitik bzw. Sport und Umwelt sowie der Organisation des Sports eingeführt. Er vereint auf einen Nenner gebracht das Allgemeinwissen, die Formen und Regeln des Benehmens, die alltagsnahe Präsenz und das Strukturwissen eines Übungsleiters.

Dabei ist es nicht zwingend notwendig, dass sich ein Übungsleiter im Detail mit allen Bereichen auskennt. Jedoch sollte er in groben Zügen beispielsweise Aussagen treffen können über die Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht oder bestehende rechtliche Regelungen bezüglich der Thematik Sport und umweltbewusstes Verhalten verinnerlicht haben und diese bei Bedarf auch anwenden können.

Er sollte sich darüber bewusst sein, inwiefern er sich im System des Sports einzuordnen zu hat, beispielsweise über Struktur und Aufbau des Sportvereins oder die Zusammensetzung des Vorstandes Auskunft geben können.

Häufig treten auch Fragen seitens der Teilnehmer eines Kurses auf, wie sie bestimmte Anträge, Formulare, etc. ausfüllen oder erhalten können wenn es um die Abrechnung und Anerkennung eines durchgeführten Gesundheitskurses bei der ortsansässigen Krankenkasse geht. In solchen Fällen sollte der Übungsleiter dazu in der Lage sein Hilfestellung zu geben.

Fachwissen aus dem Bereich der Soziologie eröffnen dem Übungsleiter auch die Möglichkeit gemeinsame Interessengebiete und Themen für die Übungsstunde zu finden. So kann ein ausreichend informierter und politisch interessierter Übungsleiter schnell das Vertrauen bzw. die Aufmerksamkeit einer Gruppe gewinnen, wenn er über das richtige Gesprächsthema einen Zugang zu ihr findet. Diese Fähigkeit ist jedoch auch stark an den Anforderungsbaustein der Sozialkompetenz geknüpft, auf welchem im Folgenden (Kapitel 3.3) noch genauer eingegangen wird.

3.2 Vermittlungskompetenz

Pädagogik

Ein guter Übungsleiter sollte die Grundsätze einer allgemeinen Freizeitpädagogik bzw. pädagogische Grundsätze des Freizeitsports kennen und anwenden können. Das heißt er sollte in erster Linie selbst ein Vorbild sein, indem er die Menschenwürde achtet und Respekt vor Anderen hat. Wertschätzende, offene und ehrliche Kommunikationsformen sowie die Wahrung einer professionellen Beziehung als Balance von Nähe und Distanz sind weitere Grundsätze die einen Pädagogen ausmachen.

Ein Übungsleiter sollte sich vor Beginn eines Kurses überlegen welcher Führungsstil (autoritär, demokratisch, laissez-faire oder eine Mischform) zu ihm am besten passt, d.h. am authentischsten wirkt und ihn dann konsequent bis zum Ende des Kurses beibehalten. Ein häufiger Wechsel zwischen den Stilen lässt die Teilnehmer nur unnötig verunsichern und führt zu einer verminderten Akzeptanz.

Ein weiterer Punkt, den Übungsleiter beachten sollten, ist der Einsatz möglichst vielfältiger und ganzheitlicher Lehrmethoden. Lernen mit Kopf, Hand und Herz bedeutet, dass die Sporttreibenden die Übungsstunde idealer Weise nicht nur motorisch (Hand), sondern auch kognitiv (Kopf) und emotional (Herz) erfahren.

Auf die Praxis bezogen sollten die Kursteilnehmer die vom Übungsleiter vorgegebenen Inhalte zum einen praktisch ausführen (können) und zum anderen verstehen wie und warum diese durchgeführt werden. Eine ganz wesentliche Rolle im Gesundheitssport spielt der emotionale Aspekt, der in Form von Spaß, Freude und Lust am Sport vermittelt wird.

Des Weiteren sollten sich Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten zum Ziel setzen (Lern-) Schwache eher zu fordern und zu fördern, um damit zum einen deren Leistungsfähigkeit und zum anderen ihre Integration zu forcieren.

Prinzipiell lässt sich festhalten, dass den Teilnehmern von Gesundheitssportkursen mittels einer altersgerechten Gesundheitsförderung eine Hilfe zur Selbsthilfe gereicht werden sollte, die sowohl Selbstverantwortung als auch Selbstständigkeit vermittelt. Exemplarisch zu nennen sind dies bezüglich vom Übungsleiter angebotene Empfehlungen in Bezug auf Ernährung und Lebensweise.

Ein Übungsleiter sollte darüber hinaus auch Kenntnisse über pädagogisch-psychologische Aspekte bei der Leitung und Betreuung verschiedener Zielgruppen im Sport besitzen. Dies bezieht sich einerseits auf das Alter des oder der Sporttreibenden und andererseits auf die Gründe für die Wahl des vom Übungsleiter betreuten Kurses. So muss man bei älteren Teilnehmern, die z.B. seit längerer Zeit an Osteoporose leiden, vorsichtiger zur Aktivität animieren als man das bei jüngeren Personen machen würde, die eventuell nur aus rein präventiven Gründen Gesundheitssport betreiben. Ebenso aufpassen sollte man bei der Anrede von älteren Menschen, bei denen der eine oder andere einem Übungsleiter ein „Du“ nur schwer verzeihen würde.

Methodik

Ein Übungsleiter sollte sich während seiner Ausbildung unbedingt methodische Grundsätze aneignen. So ist es von Vorteil, wenn er oder vor der Übungsstunde im Sport Planungen, Vorüberlegungen und Bedingungsfaktoren abklärt und im Aufbau und der Gliederung des Stundenverlaufes berücksichtigt. Erst dann kann mit einer inhaltlich detaillierten Planung der Übungsstunde begonnen werden (vgl. Mack, 2000, S. 25).

In die Vorüberlegungen sollten grundsätzlich folgende Bedingungsfaktoren einbezogen werden:

- **Feststellung der Lernvoraussetzungen einer Gruppe**

Um beispielsweise die Lernvoraussetzungen für eine spezifische Bewegung festzustellen muss der Übungsleiter sich zunächst mit den räumlichen und materialen Bedingungen auseinandersetzen, die

Zusammensetzung der Gruppe analysieren, motorische Voraussetzungen überprüfen und den Wissenstand bzw. die Vorerfahrungen der Gruppenmitglieder abfragen.

- **Festlegung der Teillernziele**

Dazu gehört, dass der Übungsleiter über die drei verschiedenen, jedoch nicht voneinander unabhängigen Teile einer Übungsstunde Bescheid weiß. Eine Übungsstunde besteht demnach aus einem vorbereitenden Teil, einem Hauptteil sowie einen Ausklang. Jeder dieser Teile ist an unterschiedliche Aufgaben und Zielsetzungen gebunden.

- **Vermittlungsmethoden**

Teilnehmerinnen und Teilnehmer reagieren, beispielsweise je nach Alter, unterschiedlich auf verschiedene Vermittlungswege. Dies gilt es in den Planungen für eine Übungsstunde zu berücksichtigen.

- **Lehrwege**

„Zur Ausgestaltung der Übungsstunde gibt es zwei grundsätzlich unterschiedliche Lehrwege“ (Mack, 2000, S. 28). Ein Übungsleiter sollte mit den Grundsätzen und Zielen sowohl des geschlossenen (deduktiven) Lehrweges, als auch des offenen (induktiven) Lehrweges vertraut sein.

(vgl. Mack, 2000, S. 25-30)

Ebenfalls dem Bereich der Methodik kann man den Einsatz von Medien im Lern-, Übungs- und Trainingsprozess zuordnen. Ihr Einfluss gewinnt immer mehr an Bedeutung, weshalb der Übungsleiter sich beispielsweise neuen technikorientierten Vermittlungswegen gegenüber nicht verschließen darf.

Psychologie

Da bekannt ist, dass der erste Eindruck („primacy effect“) für die Imagebildung eines Menschen ganz entscheidend ist, sollten Übungsleiter zu Beginn eines Kurses Folgendes beachten: vorher ausreichend Informationen über die Gruppe und ihre Mitglieder sammeln, die Namen kennen, sich vorstellen, möglichst jeden persönlich begrüßen und den Blickkontakt zu den Teilnehmern suchen. Dadurch wird den Sportlern eine höhere Wertschätzung zu teil, wodurch sie sich persönlicher betreut fühlen.

Wenn der Übungsleiter die Gruppe kennen gelernt hat, gilt es die Anführer, Rädelsführer bzw. Persönlichkeiten, aber auch die Problemfälle „auf seine Seite zu ziehen“. Dies gelingt durch das Führen von Einzelgesprächen oder durch aktives Einbinden in die Gruppe.

Während des Trainings hat ein Übungsleiter in allererster (psychologischer) Linie die Aufgabe zu motivieren. Viele Teilnehmer von Gesundheitssportangeboten kommen zwar mit einer hohen intrinsischen (Eigen-) Motivation in die Kurse, aber die Motivation von Außen (extrinsische Motivation) ist unverzichtbar. Sei es um die weniger Motivierten zum Sporttreiben zu animieren oder um bei zunehmender Belastungsdauer die Intensität der Übungsausführung hochzuhalten. Ohne einen Trainer oder Übungsleiter, der einen antreibt, fällt es wohl so gut wie jedem Sportler schwer den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Diese Fähigkeit zur Motivation hängt natürlich eng mit den sozialen Kompetenzen eines Menschen (z.B. Begeisterungsfähigkeit, Charisma etc.) zusammen, die nur schwer erlernbar sind und in Kapitel 3.3 näher erläutert werden.

Allerdings kann man sich bestimmte Hilfen zu Eigen machen, um Sporttreibende besser zu motivieren. So erreicht man durch eine Erhöhung der Lautstärke und Frequenz der Stimme eine größere Leistungsbereitschaft der Teilnehmer. Durch das Herunterzählen der Uhr („count down“) kann der Trainer die Zeitnähe des Übungsendes deutlich machen. Gleiches gilt für das in Erinnerung Rufen von vorher

klar formulierten Zielen, für deren Erreichen ein Überwinden des „Schweinehundes“ nötig ist. Des Weiteren könnte man auch während der Übungsausführung neue, kurzfristige Ziele (bestimmte Belastungsdauer oder Wiederholungszahlen etc.). Auch kleine in Aussicht gestellte Belohnungen in Form von Süßigkeiten oder kürzerer Trainingsdauer erhöhen die Motivation der Sporttreibenden.

Wenn das alles nicht hilft, dann empfiehlt man den Schweißgebadeten und Erschöpften an eine bestimmte Situation des Glücks, angenehme und schöne Dinge im Leben oder ehemalige Erfolge im Sport bzw. im Kurs zu denken. Durch diese positiven Gedanken („think positive“) werden bei den Teilnehmern die letzten Kräfte mobilisiert, die zum Erreichen der Zielsetzung bedürfen.

Allgemeine psychologische Hinweise für Übungsleiter sind z.B. möglichst wenig Negationen zu verwenden, d.h. anstatt Fehler oder Missstände zu nennen, sollte man eine positive Formulierung benutzen. So wird der Übungsleiter einer Wirbelsäulengymnastik bei der Korrektur einer Fehlhaltung der Lendenwirbelsäule dem Teilnehmer „Bauch anspannen“ anstatt „Hohlkreuz vermeiden“ zurufen.

Diese Vermeidungsstrategie sieht somit vor, dass man weniger die Fehler aufzeigt als viel mehr Lösungen anbietet. Denn Begriffe, die man ausspricht (z. B. Hohlkreuz) werden eher beachtet und schließlich ausgeführt als das, was der Übungsleiter damit eigentlich beabsichtigte.

Genauso sollte man viel loben, d.h. Positives hervorheben, auch wenn dem Sporttreibenden nicht alles gelingt. Ihm kann z.B. entgegen gebracht werden, dass er sich auf einem sehr guten Weg befindet. Bei Übungsformen, die schwer zu erlernen oder auszuführen sind, sollten diese den Teilnehmern nicht nur demonstriert und erklärt werden, sondern auch mittels Metaphern bildlich gemacht werden. Dafür ist es von Nöten sich immer wieder in die Perspektive der einzelnen Teilnehmer hinein zu versetzen, um niemanden zu unter- bzw. überfordern.

3.3 Sozialkompetenz

Die Bedeutung der sozialen Kompetenz für die Arbeit eines Übungsleiters lässt sich alleine schon aus der Einordnung des Begriffs durch Friedhelm Kreiß ablesen. In der ersten Ausgabe der Arbeitshilfe für Übungsleiter des Jahres 1999 stellte er gleich zu Beginn seiner Ausführungen zum Thema Führungskräfte im Verein klar, dass Sozialkompetenz die Schlüsselqualifikation einer Führungskraft darstellt (vgl. Kreiß, 1999, S. 35). Dabei versteht es sich von selbst, dass er die Übungsleiter, Trainer und Coaches ebenso als treibende Kraft eines Vereins oder ähnlichen, dem Sport verbundenen, Organisationen versteht, wie deren Führungskräfte selbst.

Was aber versteht man nun unter dem Begriff *Sozialkompetenz*? „Der Begriff ‚Sozialkompetenz‘ steht für ein ganzes Spektrum sozialer Fähigkeiten, die wiederum nur selten genügend klar und konkret benannt werden“ (Kreiß, 1999, S. 35). Dieses Spektrum an sozialen Fähigkeiten eröffnet ein in der Tat sehr weites Themenfeld, welchem sich unzählige Begriffe und damit potenzielle Anforderungen eines Übungsleiters in Gesundheitssportangeboten zuordnen lassen. Dabei wird klar, dass der eine oder andere Begriff manchmal eher mehr und eben manchmal eher weniger relevant für das Anforderungsprofil des Übungsleiters erscheint. Deshalb erscheint es wiederum plausibel sich im weiteren Verlauf dieses Kapitels lediglich mit den wichtigsten, den zentralsten Begriffen bzw. Anforderungsattributen für das Profil des Übungsleiters zu beschäftigen. Da soziale Fähigkeiten stark an die Wesenszüge und Persönlichkeitsmerkmale des Übungsleiters gebunden sind, ist es teilweise sehr schwer diese zu erlernen und in der praktischen Umsetzung korrekt einzusetzen. Während man sich Anforderungen aus dem Fach- und Vermittlungsbereich leicht aneignen kann, wird der Grad der Sozialkompetenz überwiegend durch den Grad der sozialen Veranlagung eines Menschen bestimmt.

Entscheidende Grundfähigkeiten jeder sozialkompetenten Führungspersönlichkeit bilden die Eigenschaften Verhaltenssicherheit und Selbststeuerungsfähigkeit. Konkret bedeutet dies laut Kreiß Folgendes: „Wer selber unsicher ist, kann nur schwer anderen Menschen Vertrauen einflößen“ (Kreiß, 1999, S. 35). Das gilt gerade für den Übungsleiter von Gesundheitssportangeboten, denn die Grundlage seiner

Arbeit ist das Vertrauen und damit die Motivation der Teilnehmer in und an seinen Fähigkeiten. Daraus ergeben sich für die soziale Kompetenz zunächst folgende zentralen Anforderungen an die Person des Übungsleiters:

Ein Übungsleiter sollte

- stets die menschlichen Grundbedürfnisse seiner Teilnehmer berücksichtigen,
- Einfühlungsvermögen zeigen,
- und emotionale Intelligenz aufweisen.

Auf menschliche Grundbedürfnisse zu achten bedeutet für den Übungsleiter beispielsweise, die besonderen Lebenssituationen innerhalb seiner Gruppe zu berücksichtigen oder sich mit unterschiedlichen Auffassungen über gestellte Aufgaben auseinander zu setzen. Einfühlungsvermögen zu zeigen bedeutet, sich auf Gefühle, Stimmungen und auch Probleme einzelner Kursteilnehmer einzulassen und diese zu verstehen, was insbesondere im Gesundheitssportbereich durchaus oft eintreten kann. Als emotionale Intelligenz bezeichnet man die Fähigkeit des Übungsleiters, mit eigenen Gefühlen und denen der anderen intelligenter, bewusster, phantasievoller und sensibler umzugehen (vgl. Kreiß, 1999, S. 35).

Laut Kreiß (1999, S. 35) sind sozialkompetente Führungskräfte verantwortungsbewusste „Fachleute im Umgang mit Menschen“, die überdurchschnittlich differenzierte zwischenmenschliche Qualitäten besitzen. Aus diesem Grund kommt es nicht so sehr darauf an, wie viel Fachwissen einen Übungsleiter auszeichnen, wichtig ist, dass er über seine Sozialkompetenz mit den zu betreuenden Teilnehmern seines Angebots achtungsvoll umgehen kann. Wie schon zu Eingang des Kapitels erwähnt setzt sich soziale Kompetenz aus den diversen sozialen Fähigkeiten eines Menschen zusammen und kann daher praktisch jeden Wesenszug eines Menschen betreffen. Für den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten sollen daher die zentralen Anforderungen beispielhaft verdeutlicht werden.

Viele Mitglieder und Teilnehmer einer Sportgruppe führen in ihren Erwartungen an eine Sportstunde die **Fähigkeit eines Übungsleiters sie zu begeistern**, sie während der anstrengenden Übungsstunde durchgehend zu motivieren an erster Stelle an. Der Übungsleiter im Gesundheitssportbereich sieht sich diesem Anforderungskriterium in besonderer Weise ausgesetzt. Seine Zielgruppe reagiert in der Regel sehr sensibel auf die vom Übungsleiter ausgehenden motivationalen Reize und kann daher schnell die Lust an monotonen und einseitigen Sportstunden verlieren. Aufgrund dieser Tatsache eignen sich beispielsweise **charismatische Persönlichkeiten** besonders gut für die Vermittlung von Fröhlichkeit, Spaß und Freude an der Bewegung. Ihre besondere Ausstrahlungskraft weckt dabei die Begeisterung und Motivation der Übenden. Charisma und Charme jedoch sind Fähigkeiten, die nicht erlernbar sind, denn sie gehören zur Persönlichkeit eines Menschen. Der Eine hat sie, der Andere eben nicht.

Eng verbunden mit der Fähigkeit Gruppen für eine Sache zu begeistern steht das soziale Merkmal der persönlichen **Authentizität**. „Angewendet auf Personen bedeutet Authentizität, dass das Handeln einer Person nicht durch externe Einflüsse bestimmt wird, sondern aus der Person selbst stammt“ (www.wikipedia.de). Authentische Übungsleiter werden von den Teilnehmern akzeptiert, da sie einen realen und ungekünstelten Eindruck hinterlassen. So ist es verständlich, dass ein normalgewichtiger Übungsleiter einer Sportgruppe für Übergewichtige in der Regel die Ziele und die Notwendigkeit des Abnehmens gegenüber der Gruppe besser und glaubwürdiger vertreten kann, als umgekehrt.

Empathie

Als Empathie bezeichnet man die Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in einen anderen Menschen hineinzusetzen, seine Gefühle zu teilen und sich damit über sein Verstehen und Handeln klar zu werden. Synonym werden auch oft die Begriffe Einfühlungsvermögen oder Sensibilität einer Person verwendet. Gerade für den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten ist es besonders wichtig einfühlsam, verständnisvoll und angemessen auf die Fragen, Probleme und Eigenheiten seiner Gruppenteilnehmer einzugehen.

Ein weiterer Komplex von Anforderungsattributen setzt sich aus folgenden sozialen Fähigkeiten zusammen:

Ein Übungsleiter sollte

- sich **pflichtbewusst** seiner Aufgabe und seinen Teilnehmern gegenüber zeigen,
- **verantwortungsbewusst** Inhalte und Ziele seiner Übungsstunde aufeinander abstimmen und danach handeln,
- und dabei stets die **Menschenwürde** seiner Kursteilnehmer respektieren und achten.

Das Pflichtbewusstsein eines Übungsleiters kann sich in der Praxis einer Tätigkeit beispielsweise dahingehend äußern, dass er möglichst immer pünktlich seine Übungsstunde beginnt. Verantwortungslos handelt der Übungsleiter, welcher mitten in der Sportstunde die Gruppe sich selbst überlässt, um vor der Halle eine Zigarette zu rauchen. Verantwortungsbewusstes bzw. verantwortungsloses Handeln wirken sich immer auf die **Vorbildfunktion** eines Übungsleiters aus. Da er durch sein Handeln, sein Wirken und sein Auftreten maßgeblich zur Prägung seiner Schützlinge, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich, beiträgt, fungiert er oder sie in gewisser Weise als deren Vorbild. Menschenunwürdiges Verhalten kann sich beispielsweise durch mangelndes Taktgefühl oder Beleidigungen offen darlegen und führt in der Regel zum Vertrauensverlust der Teilnehmer.

Dialogfähigkeit

Die Kunst und Kompetenz zuhören sowie sich artikulieren bzw. mitteilen zu können wird unter der Anforderung Dialogfähigkeit zusammengefasst. Es gibt Menschen, die durchaus mit Worten und Fachbegriffen beim Diskussionspartner Eindruck machen können, jedoch reicht das alleine nicht aus. Viel wichtiger, vor allem für den Übungsleiter in Gesundheitssportangeboten, ist es dem Kommunikationspartner auch mal ausreden zu lassen. Es zeugt von Respekt und Anerkennung der Person gegenüber, wenn man auch mal nur zuhören kann. Eingebettet ins System der **Kommunikationsfähigkeit**, bildet die Dialogfähigkeit den wichtigsten Teil davon.

Des Weiteren lässt sich dem System der Kommunikation auch die **Ausdrucksfähigkeit** eines Menschen zuordnen. Gemeint ist damit nicht nur die Fähigkeit des Übungsleiters über einen profunden Wortschatz zu verfügen. Die Mimik und Gestik als Mittel des Ausdrucks, als Mittel nonverbaler Kommunikation erweist sich gerade hierfür als höchst relevante Anforderung. Ein Übungsleiter sollte sich darüber bewusst sein, wie er Mimik, Gestik und Körpersprache gezielt einsetzen kann, um dadurch die Aufmerksamkeit sowie die Motivation der Kursteilnehmer zu beeinflussen.

Kritikfähigkeit

Kritikfähige Menschen können nicht nur Kritik äußern, sie können auch Kritik hören und akzeptieren. Wenn man Kritik äußert ist es zudem wichtig, dies sachlich und nicht von persönlichen Gefühlen geleitet zu tun. Unter Umständen trifft man nämlich sonst Aussagen, die beim Gegenüber verletzend oder erniedrigend wirken. Nur derjenige Übungsleiter bleibt laut Kreiß handlungsfähig, welcher Widersprüche erträgt und die Realität zu akzeptieren im Stande ist (vgl. Kreiß, 1999, S. 35).

Angewandt auf den Bereich des Verhaltens eines Übungsleiters in der Praxis bedeutet diese Anforderung beispielsweise, dass er konstruktive Kritik am Ablauf seiner Übungsstunde sich anhört, diese hinnimmt und versucht eine für alle Beteiligten sinnvolle Lösung des Problems zu finden.

Konfliktfähigkeit

Sie meint im Gegensatz zur Kritikfähigkeit, dass sich ein Übungsleiter Problemen und Konfliktherden in einem aktiven, bewusst gesteuerten Prozess stellt und diese im offenen Dialog beizulegen versucht. Konflikte offenbaren sich in Trainingsgruppen oft in einer Art Blockadehaltung zweier Parteien und sind bei Nichtbeachtung bzw. mangelnder Kompetenz des Übungsleiters verantwortlich für eine schlechte Stimmung innerhalb der Gruppe. Um eine Demotivation aller Beteiligten zu verhindern, sollte der Übungsleiter dazu in der Lage sein, rechtzeitig einzugreifen. Das kann beispielsweise in einem klärenden Gespräch zwischen dem Übungsleiter und der Gruppe geschehen, in welchem die Probleme offen angesprochen und an

dessen Ende zur Lösung des Problems ein Kompromiss geschlossen wird. Die **Kompromissfähigkeit** eines Übungsleiters ist ebenfalls ein Anforderungsattribut und gehört natürlich auch zu seiner sozialen Kompetenz. Sie verlangt laut Kreiß (1999, S. 35) nicht nur vom Übungsleiter, sondern auch von der Übungsgruppe selbst, ein Stück weit vom eigenen Standpunkt wegzurücken, um sich der Konfliktgegenseite zu nähern. In diesem Zusammenhang kann man auch das Anforderungsattribut der **Diplomatiefähigkeit** aufweisen. Diplomatisches Verhalten bildet dabei eine erweiterte Form der Kompromissfähigkeit mit dem Unterschied, dass der Übungsleiter in der „Funktion als Diplomat“ den Willen, die Absichten und die Wünsche aller beteiligten Konfliktparteien zu berücksichtigen versucht.

Strukturfähigkeit

Ein Übungsleiter sollte in der Lage sein, sich in vorgegebenen Strukturen, wie etwa der Vereinslandschaft, bewegen und, durch die Schaffung neuer Strukturen, eingliedern zu können. Strukturfähigkeit beinhaltet aus diesem Grund immer ein Stück weit **Teamfähigkeit**, durch welche ein kompetenter Umgang mit der Übungsgruppe gewährleistet wird, da alle Interessen berücksichtigt werden.

Selbstverständlich können aufgrund der schier unendlichen Anzahl sozialer Fähigkeiten nicht alle Anforderungen im gleichen Maße vorgestellt und in diesem Kapitel berücksichtigt werden. Dies würde den Rahmen dieser Arbeit in einem hohen Maße sprengen, was nicht beabsichtigt wird. Zudem erklären sich auch viele Begriffe meist von selbst, wie etwa die Anforderungen an die **Führungsfähigkeit**, das **Durchsetzungsvermögen**, die **Überzeugungsfähigkeit** oder die **Entschlossenheit** des Übungsleiters in Gesundheitssportangeboten, um nur einige Beispiele zu nennen.

4 Qualifizierung der Übungsleiter im Gesundheitssport

Dieses Kapitel soll einen Bogen zu den theoretischen Ausführungen in Kapitel 3, den Anforderungen an den Übungsleiter, Trainer bzw. Coach in (Gesundheits)sportangeboten, herstellen. Die theoretischen und inhaltlich schwer greifbaren Ansätze sollen durch die Darstellung der Qualifizierung von Übungsleitern im Gesundheitssport beim schwäbischen Turnerbund (STB) in Kapitel 4.2 praxisnah untermauert werden.

Bewegung, Sport und Spiel sind nicht nur Ausdruck einer menschlichen Eigenschaft, sondern sie tragen maßgeblich zur individuellen physischen, psychischen und sozialen Entwicklung bei. Diese Funktion von Bewegung, Sport und Spiel als Bildungswert für den Entwicklungsprozess eines Menschen, manifestiert sich in der bildungspolitischen Konzeption des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Kennzeichen der Konzeption ist die Auffassung des Begriffs „Bildung“ als körperbezogenen Prozess. Gemeint ist damit die Ganzheitlichkeit von körperlicher, sozialer und geistiger Bildung.

Um diesem Bildungsanspruch und -auftrag des organisierten Sports in Deutschland gerecht zu werden, verfügt der DOSB über Rahmenrichtlinien zur Ausbildung seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport. Sie regeln beispielsweise die Zuordnung von Ausbildungsgängen auf die insgesamt 95 Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen oder stellen verbindliche Kriterien für den Lizenzerwerb der Vereins- und Verbandsmitarbeiter auf.

Doch bevor auf eine nähere Erläuterung der Ausbildungsstruktur im Deutschen Sportsystem eingegangen wird, lohnt es sich zunächst einen Blick auf die allgemeinen Ziele einer Qualifizierung von Übungsleitern im (Gesundheits)sport zu richten. Friedhelm Kreiß formulierte in seinen Ausführungen zum Thema Personalentwicklung im Sportverein insgesamt sieben zentrale Ziele der Qualifizierung von Mitarbeitern im Sport:

- **Kooperationen mit anderen Organisationen**

Gemeint sind damit auch Organisationen außerhalb des Sports. Über ein Kooperationsnetzwerk im Ausbildungssystem können so Synergien und gemeinsame Bestrebungen genutzt bzw. umgesetzt werden. Ziel ist es, ein einheitliches Qualifizierungsnetzwerk für den Sport in Deutschland einzurichten.

- **Vereins- und verbandsinterne Zusammenarbeit fördern**

Hierbei steht die Zusammenarbeit zwischen dem Ehren- und Hauptamt im Verein bzw. im Verband im Fokus. Mittels eines funktionsfähigen Kommunikationssystems soll ein umfassender Informationsfluss sichergestellt werden sowie eventuell auftretende Zuständigkeitsunsicherheiten vermieden werden.

- **Fach- und Sachkompetenz in Institutionsfragen vertiefen**

Die angehenden Übungsleiter, Trainer und Coaches sollen über ein zentral gesteuertes Ausbildungssystem für die Strukturen, Aufgaben und Ziele der zuständigen Institutionen informiert und begeistert werden.

- **Persönlichkeit stärken**

Ziel jeder Qualifizierung ist die individuelle Förderung der Kompetenzen eines Übungsleiters. Die in Kapitel 3 herausgearbeiteten Bausteine der Handlungskompetenz fallen unter diesen Aspekt und wurden schon ausführlich diskutiert bzw. erläutert.

- **Entwicklung einer Vereins- und Verbandsphilosophie**

Ein gemeinsames Ausbildungssystem ist Basis für die Entwicklung einer fundierten Vereins- und Verbandsphilosophie. Ausbildungsinhalte und -formen können gezielt zum Aufbau einheitlicher Strukturen sowie die Formulierung gemeinsamer Ziele genutzt werden.

- **Sensibilität für gesellschaftliche Entwicklungen**

Ziel jeder Qualifizierungsmaßnahme ist es, die Beteiligten über die Entwicklungen in der Gesellschaft zu informieren und sie dafür zu sensibilisieren. Mit dem Ende einer Ausbildung soll der Übungsleiter nicht nur die Befähigung zur Leitung einer Sportgruppe erhalten. Er soll das Gelernte in seiner täglichen Arbeit mit Kollegen bzw. Vereins- und Verbandsmitarbeitern weitertransportieren und z. B. zur Organisation eigener Veranstaltungen motiviert werden.

- **Blick über den Sport hinaus öffnen**

Dieser Aspekt steht eng im Zusammenhang mit dem Kooperationsgedanken bezüglich einer Qualifizierungsmaßnahme. Der Blickwinkel des Übungsleiters, Trainers bzw. Coaches soll durch die Ausbildungsinhalte in Richtung der Orientierung und Eingliederung von kulturellen Themen, Veranstaltungen, etc. in das Vereins- und Verbandsleben geschärft werden.

(vgl. Kreiß, 1995, S. 22)

Für jeden interessierten und angehenden Übungsleiter, Trainer oder Coach stehen grundsätzlich in drei bedarfsgerechte Qualifizierungsmöglichkeiten zur Verfügung (vgl. Kusch, 1999, S. 44):

- Vereinsinterne Qualifizierung
- Sportinterne Qualifizierung
- Externe Qualifizierung

Jedem Verein in Deutschland steht es offen, vereinsinterne Qualifizierungen für seine ehren- oder hauptamtlichen Mitarbeiter durchzuführen. Solche Bildungsmaßnahmen stehen immer im Zusammenhang mit einem gewissen Vereinsinteresse. Beispiele hierfür sind Mitarbeiter-Treffs, welche dem Erfahrungsaustausch oder der Abstimmung gemeinsamer Aufgaben und Ziele dienen. Außerdem kann durch sie eine engere Bindung der Mitglieder an den Verein erreicht werden. Weitere

Instrumente der vereinsinternen Qualifikation können Praxisbegleitungen, vereinsinterne Schulungen, Assistenten-Systeme und schlichte Arbeitshilfen darstellen (vgl. Kusch, 1999, S. 44).

Die sportinterne Qualifizierung wird grundsätzlich von den Sportverbänden (sowohl Spitzen- als auch Landesverbände) angeboten. Hierzu gehören Lehrgänge zur Aus- und Fort- und Weiterbildung, Kurzschulungen, Fachtagungen sowie Informationsveranstaltungen und Arbeitshilfen (vgl. Kusch, 1999, S. 44). Das System zur Lizenzausbildungen (z. B. Rahmenrichtlinien des DOSB) wird in Kapitel 4.1 näher erläutert und dargestellt.

Träger externer Qualifizierungsangebote sind Organisationen, die nicht zu den Mitgliedsverbänden bzw. Organisationen des DOSB gehören. Beispiele hierfür sind die Angebote der Volkshochschulen (VHS), Hochschulen, Bildungseinrichtungen und –institute sowie der kommerziellen Aus-, Fort- und Weiterbildungsfirmen (vgl. Kusch, 1999, S. 44).

Schaut man sich alleine den Ausbildungsbereich für Gesundheitssportangebote an, wird schnell klar, dass sich speziell in den letzten Jahren das Spektrum der Qualifikationen stark vervielfältigt hat und sich somit ein nahezu unübersichtliches Angebot darbietet (vgl. Bös, 1998, S. 417). Schnell treten diesbezüglich Fragen hinsichtlich der Anerkennung von diversen Qualifikationen auf. Nicht nur die Interessenten, sondern auch die Experten der Kostenträger (z.B. Krankenkassen), bedürfen einer Klassifizierung der Ausbildungen im Gesundheitssport, um über die Kostenträgerfrage zu entscheiden (vgl. Bös, 1998, S. 417). Bös unterscheidet hierzu im Gesundheitssportbereich drei Ausbildungsebenen, auf denen man wiederum zwischen weiteren Schwerpunkten bezüglich der Ausbildungsinhalte wählen kann.

| | |
|--|--|
| Laienebene (nebenberufliche Zusatzqualifikation) | Übungsleiter in unterschiedlichen Abstufungen, verschiedene Qualifikationen im Fitness- und Aerobicbereich |
| Fachschulebene (Berufsausbildung) | Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrer, Krankengymnasten |
| Hochschule (Studium) | Diplomsportlehrer, Magister Sportwissenschaft, Diplomsportwissenschaftler, Diplomsportökonom, mit Einschränkung Lehramt Sekundarstufe II |

Tab. 4.1: Ausbildungsebenen (Bös, 1998, S. 417)

Da dieses Kapitel sich ausschließlich der Qualifizierung von Übungsleitern innerhalb der Strukturen und Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) widmet, wird im Folgenden nur auf die von Bös angesprochene Laienebene zur nebenberuflichen Zusatzqualifikation eingegangen. Sie entspricht nach der Einteilung von Kusch aus dem Jahre 1999 der vereins- und sportinternen Qualifizierung von Übungsleitern, Trainern und Coaches. In Kapitel 4.1 erfolgt zunächst eine Zusammenfassung der Ausbildungsstruktur im Deutschen Sportsystem, an welches sich in Kapitel 4.2 die Ausführungen zu den Qualifikationsstufen und –inhalten der Ausbildung zum Präventionsübungsleiter des Schwäbischen Turnerbundes (STB) anschließen.

4.1 Ausbildungsstruktur im Deutschen Sportsystem

Die Ausbildungsstruktur im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) ist bundesweit einzigartig. Alle Ausbildungsträger, ob Bundes-, Spitzen- oder Landes- oder Kreisverband richten ihre Ausbildungsordnungen und Vorschriften an den Rahmenrichtlinien für die Ausbildung im Bereich des DOSB aus. Damit wird den Mitgliedern des DOSB ein flächendeckendes und bundesweit einheitliches Ausbildungssystem zur Verfügung gestellt, welches über den Erwerb der DOSB-Lizenz beispielsweise einer *Übungsleiter/in „C“ Breitensport* vom Verband zertifiziert und garantiert wird.

Die Rahmenrichtlinien für die Ausbildung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes setzen sich auf Landesebene in den Ausbildungsrichtlinien der zuständigen Landessport- bzw. Fachverbänden fort. So haben auch die drei zuständigen Landessportbünde in Baden-Württemberg, der Badische Sportbund Nord, der Badische Sportbund Freiburg und der Württembergische Landessportbund, gemeinsam mit dem Landessportverband (LSV) und dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Rahmenrichtlinien für die Aus- und Fortbildung von Mitarbeitern im Sport konzipiert und verabschiedet. Sie stellen unter Berücksichtigung der speziellen Gegebenheiten in Baden-Württemberg eine sinnvolle Ergänzung zu den bundesweiten Regelungen dar. Die Landessportbünde und der Landessportverband können bei Bedarf Aus- und Fortbildungsmaßnahmen an die zuständigen Fachverbände weiterreichen und durchführen lassen. Die Ausbildungskonzeptionen der Fachverbände wiederum richten sich einerseits an den Bestimmungen und Vorgaben der landesweit geltenden Richtlinien aus, andererseits orientieren sie sich aber auch an den jeweiligen Ausbildungsordnungen des zuständigen Spitzenverbandes, zum Beispiel des Deutschen Turnerbundes. Da diese aber in der Regel ebenfalls von den Rahmenrichtlinien des DOSB abgeleitet wurden, stellen sich diesbezüglich lediglich Unterschiede bezüglich der horizontalen (alle Fach- und Betreuungsgebiete) bzw. vertikalen (von der Bundes- bis zur Kreisebene) Ordnung und Benennung von Ausbildungsgängen dar.

Eine Besonderheit in Baden-Württemberg ist es, dass einzelne Lizenzausbildungen eine staatliche Anerkennung erfahren (vgl. Bock et al., 1992, S. 9-17). Lizenzausbildungen gibt es für die Tätigkeitsbereiche Sportpraxis, Jugendarbeit und Vereinsmanagement. Die erste Lizenzstufe bilden für den sportpraktischen Bereich die Ausbildungen zum *Übungsleiter/in „C“ Breitensport* bzw. *Sport mit Älteren*. Die Ausbildungen zum *Fachübungsleiter/in „C“ Breitensport*, zum *Trainer/in „C“* und zum *Jugendleiter/in* gehören wie die *Vereinsmanagerlizenz „C“* ebenfalls zur ersten Lizenzstufe. Zur zweiten Lizenzstufe zählen die Ausbildungen zum *Übungsleiter/in „B“ Breitensport*, zum *Fachübungsleiter/in „B“ Breitensport*, zum *Trainer/in „B“* und die *Vereinsmanagerlizenz „B“*. Die Ausbildungen zum *Übungsleiter/in „Sport in der Prävention“* bzw. zum *Übungsleiter/in „Sport in der Rehabilitation“* können ausschließlich auf der Ebene der zweiten Lizenzstufe und nur in Verbindung mit einer gültigen Ausbildungslizenz der ersten Stufe begonnen und erworben werden.

Die dritte und vierte Lizenzstufe richtet sich an Trainerinnen und Trainer ab der zweiten Lizenzstufe (Trainer/in „B“). Es zeigt sich ab dieser Stufe eine deutliche Akzentuierung in Richtung des Leistungssports. So kann eine Ausbildung auf der dritten Lizenzstufenebene auch nur noch vom zuständigen Spitzen- bzw. Fachverband getragen und ausgerichtet werden. Die Qualifikation zum/zur *Trainer/in „A“* (III. Lizenzstufe) berechtigt für die Teilnahme an der vierten Lizenzstufe, dem Studium zum/zur *Diplom-Trainer/in* an der Trainerakademie in Köln.

Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die Struktur der Lizenzausbildungen nach den Rahmenrichtlinien des DOSB (siehe nächste Seite).

| Struktur der Lizenzausbildungen nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Sportbundes | | | |
|---|---|--|--|
| Tätigkeitsbereich: | | | |
| | Sportpraxis | Jugendarbeit | Vereinsmanagement |
| 1. Lizenzstufe | <ul style="list-style-type: none"> - Übungsleiterin "C" Breitensport - Übungsleiterin "C" Sport mit Älteren - Fachübungsleiterin "C" Breitensport - Trainerin "C" | <ul style="list-style-type: none"> - Jugendleiterin | <ul style="list-style-type: none"> - Vereinsmanagerin "C" |
| | Kompaktausbildung Übungsleiterin „C“ Breitensport und Jugendleiterin | | |
| 2. Lizenzstufe | <ul style="list-style-type: none"> - Übungsleiterin "B" Breitensport - Fachübungsleiterin "B" Breitensport - Trainerin "B" - Übungsleiterin "Sport in der Prävention" - Übungsleiterin "Sport in der Rehabilitation" | - | <ul style="list-style-type: none"> - Vereinsmanagerin "B" |
| 3. Lizenzstufe | <ul style="list-style-type: none"> - Trainerin "A" | - | <ul style="list-style-type: none"> - Vereinsmanagerin "A" |
| 4. Lizenzstufe | <ul style="list-style-type: none"> - Diplomtrainerin | - | - |

Abb. 4.1.1: Schaubild zur Struktur der Lizenzausbildung nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Sportbundes (Quelle: www.wlsb.de)

4.2 Übungsleiterausbildung im Schwäbischen Turnerbund

Der Schwäbische Turnerbund (STB), Fachverband für die Kernsportarten Turnen, Gymnastik und Sport des Deutschen Turnerbundes (DTB), übernimmt wie schon in Kapitel 4.1 eingehend erläutert die Lizenzstufen I und II für die Ausbildung seiner Mitarbeiter im Sport. Grundsätzlich kann man beim Schwäbischen Turnerbund eine Lizenz in folgenden Schwerpunktbereichen erwerben:

- **Lizenzstufe I: Übungsleiter/in „C“:**
 - § Eltern-, Kind- und Vorschulturnen
 - § Kinderturnen
 - § Freizeitsport mit Jugendlichen

- **Lizenzstufe I: Fachübungsleiter/in „C“:**
 - § Fitness + Gesundheit – Ältere
 - § Tanz, Gymnastik, Rhythmus
 - § Gardetanz
 - § Aerobic
 - § Fitness & Gesundheit – Erwachsene

- **Lizenzstufe I: Trainer/in „C“:**
 - § Gerätturnen
 - § Faustball
 - § Indica
 - § Rope Skipping
 - § Rhönradturnen
 - § Rhythmische Sportgymnastik
 - § Trampolinturnen

Während sich der/die Übungsleiter/in „C“ vornehmlich mit dem Breiten- und Freizeitsportbereich auseinandersetzen, weisen die Ausbildungsprofile des *Fachübungsleiters „C“ Fitness und Gesundheit für Ältere* sowie des *Fachübungsleiters „C“ Fitness und Gesundheit für Erwachsene* Merkmale aus dem

Bereich des Gesundheitssports auf. Auf weitere eingehende Erläuterungen zu diesen Ausbildungsstufen wird jedoch zu Gunsten der Präventionslizenzen (Stufe II) verzichtet. Ebenfalls der Vollständigkeit halber genannt seien an dieser Stelle die Lizenzstufen I der Trainer/in „C“, welche sich ausschließlich dem Bereich des Wettkampfsports widmen sowie die Ausbildungswege für *Schülermentoren/innen* und die Ausbildung zum/zur *Übungsleiter-Assistenten/innen*.

Die Lizenzstufe II des Ausbildungssystems des Schwäbischen Turnerbundes beschäftigt sich ausschließlich mit den Lizenzstufen des Übungsleiters „P“. „P“ steht für Prävention und kann grundsätzlich für folgende Bereiche gelten:

- **Lizenzstufe II: Übungsleiter/in „P“:**
 - § Prävention Erwachsene
 - § Prävention Kinder

Voraussetzungen für den Beginn einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in „P“ Erwachsene ist eine Ausbildung der Lizenzstufe I sowie eine zweijährige Übungsleitertätigkeit im Verein. Für den Übungsleiter/in „P“ Kinder sehen es die Richtlinien des Schwäbischen Turnerbundes außerdem vor, dass die Qualifikation der ersten Lizenzstufe mindestens einem der Bereiche Eltern-, Kind- und Vorschulturnen, Kinderturnen, Freizeitsport mit Jugendlichen, Gerätturnen oder Rhythmische Sportgymnastik zugeordnet werden kann.

Die Tatsache, dass mit Abschluss einer Übungsleiter „P“ - Ausbildung eine staatlich anerkannte Lizenz auf zweiten Lizenzstufe II erworben wird und nur unter Voraussetzung der Einhaltung festgelegter Kriterien mit einer Ausbildung erst begonnen werden darf, stellt den hohen Qualifikationsgrad des Übungsleiters „P“ heraus. Deshalb ist es beispielsweise auch grundsätzlich möglich, dass ein Übungsleiter dieser Lizenzstufe Angebote und Kurse in Kooperation mit Krankenkassen durchführen darf. Das Ausbildungsprofil des Präventionsübungsleiters hebt sich dadurch im Vergleich mit anderen Lizenzstufen der so genannten Laienebene (vgl. Bös, 1998, S. 417) merklich ab.

Zum Ablauf der Übungsleiterausbildung zum/zur Übungsleiter/in „P“ gilt es Folgendes zu sagen. Er gliedert sich zunächst in drei Ausbildungsabschnitte, den Grundkurs (30 Unterrichtseinheiten), den Aufbaukurs (20 Unterrichtseinheiten) und den Prüfungskurs (10 Unterrichtseinheiten). Der Inhalt des Grundkurses beschäftigt sich mit den Voraussetzungen, um ein ganzheitliches Gesundheitssportangebot mit zielgruppenspezifischen Inhalten zu schaffen. Im Aufbaukurs soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Einblick in komplexe Zusammenhänge von Sport und Gesundheit, sowohl in Theorie und Praxis, gegeben werden. Zudem wird eine Auswahl spezifischer Bewegungs- und Dosierungsformen zur Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit angeboten und vermittelt. Die schriftliche Prüfung anhand eines Fragebogens sowie die praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe sind Bestandteil des Prüfungslehrgangs. Angehende Präventionsübungsleiter für den Bereich Kinder müssen anstatt des Fragebogens (Theorieprüfung) eine Projektarbeit im Verein nachweisen.

Alle relevanten Anforderungen (vgl. Kapitel 3) für einen angehenden Präventionsübungsleiter werden sowohl in der Ausbildung auf der Lizenzstufe I, als auch bei der eigentlichen Ausbildung auf Lizenzstufe II vermittelt und gelehrt. Bei der Erarbeitung dieses Kapitels hat der Schwäbische Turnerbund (STB) die Autoren durch bereitwillige Informationsweitergabe (Jahresprogramm des STB, Konzeptionen zu den Ausbildungsprofilen) sehr unterstützt. Deshalb gebührt an dieser Stelle den verantwortlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein herzlicher Dank.

5 Literaturverzeichnis

Literaturquellen:

- Berghaus, E., Bosak, J., Finger, G., Grabs, R., Kleineberg, W., Rieger, J.-Ch. Schneider, H., Weißhoff-Günther, M. & Weingärtner, C. (2002). LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). *Rechtsfragen für Übungsleiter/innen: Antworten auf die 50 von ÜL am häufigsten gestellten Rechtsfragen* (4. Auflage). Duisburg.
- Bock, U., Möll, R., Schmidt-Volkmar, D. & Fessler, N. (1992). Landessportverband Baden-Württemberg e.V. & Staatliche Toto-Lotto GmbH (Hrsg.). *Aus- und Fortbildungsrichtlinien im Sport*. Filderstadt.
- Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). *Gesund und Fit: Gesundheitssportprogramme für Erwachsene*. Hofmann: Schorndorf.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3., korr. und erw. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Knoll, M. & Opper, E. (2006). Vorlesungseinheit 8: Gesundheitssportprogramme. *In Vorlesung Sport und Gesundheit* (unveröffentlichtes Skript). SS 2006. Universität Karlsruhe (TH): Institut für Sport und Sportwissenschaft.
- Kreiß, F. (1995). Deutscher Sportbund (Hrsg.). Personalentwicklung im Sportverein. *Der Übungsleiter - Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes (DSB)* (6/95), 22.
- Kreiß, F. (1998). Deutscher Sportbund (Hrsg.). Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport. *Der Übungsleiter - Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes (DSB)* (3/98), 9.
- Kreiß, F. (1999). Deutscher Sportbund (Hrsg.). Führungskräfte im Sport – Teil 2. *Der Übungsleiter - Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes (DSB)* (9/99), 35.
- Kusch, R. (1998). Deutscher Sportbund (Hrsg.). Gewinnung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Sportverein - Teil 5. *Der Übungsleiter - Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes (DSB)* (11/98), 45.
- Mack, R. (2000). Schwäbischer Turnerbund (Hrsg.). *Beiträge zur Übungsleiterausbildung*. Band 1: Grundlagen. Stuttgart: Fördergesellschaft des Schwäbischen Turnerbundes.
- Prohl, R. & Röthig, P. (Hrsg.). (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.

Volk, H. (1992). Deutscher Sportbund (Hrsg.). Im Kontakt gewinnen: So werden gute Beziehungen aufgebaut – Teil 1. *Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Mitgliedsverbänden des Deutschen Sportbundes (DSB) (6/92)*, 24.

Internetquellen:

<http://www.dtb-online.de> (Zugriff am: 15. Oktober 2006, 15:00 Uhr).

<http://www.sportprogesundheit.de> (Zugriff am: 15. Oktober 2006, 15:00 Uhr).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Authentizit%C3%A4t> (Zugriff am: 15. Oktober 2006, 15:00 Uhr).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Einf%C3%BChlungsverm%C3%B6gen> (Zugriff am: 15. Oktober 2006, 15:00 Uhr).

<http://www.wlsb.de> (Zugriff am: 15. Oktober 2006, 15:00 Uhr).