

## Ausschreibung

# No body is perfect - Körperbewusstsein und körperliche Leistungsfähigkeit / Lehrgangs-Nr. 266403082003 - 8 UE

<b>Termin</b>	17.10.2026
<b>Meldeschluss</b>	16.09.2026
<b>Ort</b>	TSV Georgensgmünd, Petersgmünder Str. 17, 91166 Georgensgmünd
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 60,00 Euro / Sonstige: 90,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	16
<b>Zul.voraussetzungen</b>	Vereinsfreigabe 2026
<b>Inhalt</b>	<p><b>Programm</b></p> <p>1 UE: Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung in heterogenen Gruppen am Stuhl und mit Kleingewichten</p> <p>1 UE: Handicaps und Einschränkungen– was kann auf mich zukommen und wie gehe ich in meiner Stunde damit um</p> <p>2 UE: Übungsvarianten für Menschen mit Einschränkungen (Gruppenarbeit)</p> <p>2 UE: Spielerisch und koordinativ mit verschiedenen Kleingräten in heterogenen Gruppen in Bewegung kommen, mit Spaß auch für die grauen Zellen</p> <p>2 UE: Smovey - mit Schwung und Spaß sich bewegen (teils outdoor je nach Wetter)</p> <p><b>Ein Lehrgang zum Thema körperliche Leistungsfähigkeit im Laufe der Zeit. Kein Körper bleibt perfekt!</b></p> <p><b>Dieser Lehrgang will Übungsleiter*innen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissen zu Übungsmethoden vermitteln, die geeignet sind, unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen</li> <li>• Wissen zu möglichen Handicaps und Einschränkungen vermitteln,</li> <li>• Wissen vermitteln, wie Übungen für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten angepasst und abgeändert werden können.</li> </ul> <p>Unsere Gesundheit im biologisch-physiologischen Sinne ist kein Status Quo, sondern ist veränderlich. Sei es durch altersgemäße Veränderungen oder durch Unfälle kann es passieren, dass wir bestimmte Aufgaben nicht mehr in der gewohnten Weise erfüllen können. Folge: Viele unserer Vereinsmitglieder ziehen sich dann aus dem aktiven Tun im Verein zurück. Viele Übungsleiter fühlen sich nicht „gut“ genug oder nicht entsprechend ausgebildet, um mit Menschen mit Einschränkungen richtig umzugehen. Beim Lehrgang „No body is perfect“ wird nach einer kurzen theoretischen Einheit zu möglichen Einschränkungen gezeigt und gemeinsam erarbeitet, wie Übungen individuell angepasst werden können, um den Bedürfnissen von Menschen mit Einschränkungen gerecht zu werden. Dazu werden Tipps gegeben, wie Stunden vom Ablauf und Organisation an heterogene Gruppen angepasst werden. Das Handgerät "smovey" - Schwingringe mit Kugeln - kann perfekt in heterogenen Gruppen eingesetzt werden, da alle Übungen individuell angepasst werden, aber die Grundübung - Schwingen mit den Ringen - jeder sitzend oder stehend - ausüben kann</p>

### Sonstiges

<b>Lizenzverlängerung</b>	Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
<b>Ansprechpartner</b>	Katrin Stefan- Gsaenger
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>