

# Pilotprojekt „Übungsleiterausbildung Generation plus“ erfolgreich abgeschlossen

## Neuaufgabe in den Startlöchern

Eine aktivere Generation im dritten Drittel des Lebens hat es noch nie gegeben. Die heutigen 50 plus gehören zur ersten Generation, die nicht mehr in den Schaukelstuhl sinkt, wenn die Pensionierung naht. Gleichzeitig haben unsere Sportvereine einen Mangel an Übungsleiter\*innen zu beklagen. Ein Pilotprojekt von Stadtsportbund Bonn und Kreissportbund Rhein-Sieg und dem Hennefer TV schafft Abhilfe! Sport ist gesund, Sport hält jung und aktiv. Darüber wurde schon in zahlreichen wissenschaftlichen Studien berichtet. Der positive Effekt von regelmäßigem Sport auf die Gesundheit und auf ein gesundes und selbstbestimmtes Altern ist unumstritten. Wer es ausprobiert hat, kann bestätigen, wie wichtig regelmäßiges Sporttreiben für das eigene Wohlbefinden ist. Viele Sportler\*innen organisieren sich daher in entsprechenden Angeboten der Sportvereine, wo sie sich in Gesellschaft von Gleichgesinnten

unter der Anleitung qualifizierter Übungsleitungen fit halten.

Um dieses Angebot auch zukünftig sicher zu stellen, haben der Stadtsportbund Bonn und der Kreissportbund Rhein-Sieg gemeinsam mit dem Hennefer TV ein Pilotprojekt gestartet.

16 Übungsleiter\*innen in der zweiten Lebenshälfte haben den schwierigen Umständen in der Pandemie getrotzt und ließen sich in den vergangenen Monaten zum\* zur Übungsleiter\*in ausbilden.

In 120 praxisorientierten Lerneinheiten wurden sie auf eine Übungsleitertätigkeit im Sport vorbereitet. Dabei erlernten sie Grundlagen für das Anleiten von Sportgruppen und Planen von Übungseinheiten.

„Der Lehrgang hat eine Vielfalt an Informationen angeboten, alle angebotenen Kurse mit unterschiedlichen Inhalten haben sehr viel Spaß gemacht. Ich fühle mich gut vorbereitet auf meine neue Aufgabe als



Übungsleiterin.“ so ein frisch gebackene Übungsleiterin am letzten Lehrgangstag. Die Teilnehmer\*innen bekamen einen fundierten Einblick in Themen wie z.B. Gesundheit, Fitness, Belastungsgrenzen oder Trainingsmethoden. In der Ausbildung wurden vielfältige Bewegungs- und Sportangebote aus den Kategorien Gesundheitssport, Spiel, traditionelle Sportangebote, Trendsport in Praxis und Theorie geplant, erlebt und reflektiert. Sie erlebten weiterhin Praxisbeispiele aus den Themenfeldern Sturzprävention, Gehirntraining, Entspannung und Koordination und weiteren Themenfeldern. Eine weitere Teilnehmerin resümierte: „Unsere Ausbildung „Generation plus“ war abwechslungsreich, kompakt, herausfordernd, informativ, bewegend und hat ausgesprochen viel Spaß gemacht.“

Am Ende der Ausbildung hielten alle

16 Teilnehmer\*innen stolz eine Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes in den Händen, mit der sie in den zahlreichen Sportvereinen tätig werden können.

Aufgrund der guten Akzeptanz des Angebots und des positiven Feedbacks der Teilnehmer\*innen haben der Stadtsportbund Bonn und der Kreissportbund Rhein-Sieg bereits eine Neuaufgabe der Ausbildung „Generation plus“ organisiert:

Der nächste Kurs startet am 14. Oktober in Bonn. Weitere Informationen und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf unter [www.ssb-bonn.de](http://www.ssb-bonn.de) und [www.ksb-rhein-sieg.de](http://www.ksb-rhein-sieg.de).

Das Engagement im Sportverein ist eine attraktive Möglichkeit, eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit auszuüben, bei der man mit Menschen zusammenkommt, Verantwortung übernimmt und jede Menge Spaß erlebt.

**7 Probemenüs für nur 29,90 Euro!**

**Gesund und lecker!**