



Wissenszentrum

An dieser Stelle wollen wir uns mit häufig gestellten Fragen von Übungsleitern und Übungsleiterinnen im Sportverein bei der Betreuung von Breitensportgruppen beschäftigen und diese übersichtlich nach Themenbereichen sortiert beantworten.

[Altern und Ältere](#)



Kennzeichen; Einflussfaktoren; Ältere im Sportverein; Strukturwandel

[Gruppenprozesse](#)



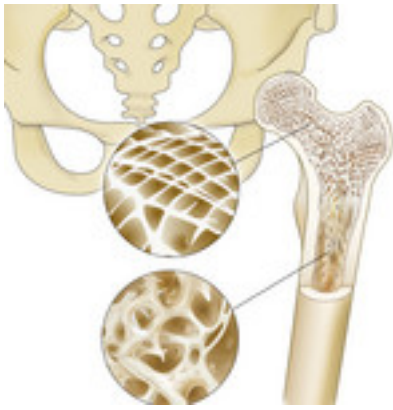
Entwicklungsprozesse und Eigenschaften einer Gruppe; Einwirkungsmöglichkeiten als ÜL

Ernährung



Grundlagen der Ernährung; Ernährungsempfehlungen; Ernährungstipps für Ausdauersport; Ernährung im Alter

Haltungs- und Bewegungssystem



**Aktives Bewegungssystem; Kräftigung un Dehnung;
Funktions-gymnastik; Prävention; Krafttraining mit Kinder, Jugendlichen, Älteren**

Kommunikation und Konflikte



Funktion; Körpersprache; Gespräche führen; Feedback; Konflikte verstehen; Konfliktlösungen

Sicherheit im Sport



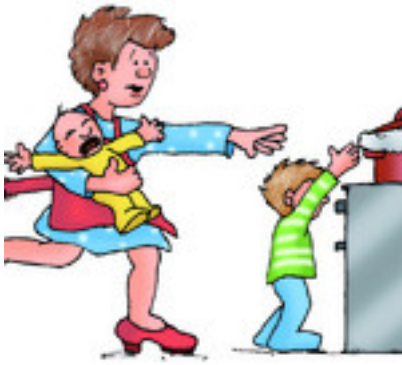
Verhaltensprävention; Geräteaufbau und -abbau; Helfen und Sichern; Checklisten

[Lernen und Methodik im Breitensport](#)



Methodische Prinzipien; Differenzierung; Motorisches Lernen; Bewegungskorrekturen; Stundenkonzepte

[Stress und seine Bedeutung](#)



Biologische Vorgänge beim Stress; Risiko- und Schutzfaktoren; Entspannungstechniken; Entspannung mit Kindern

[Management der Übungsleitung](#)



Rechte und Pflichten als Übungsleiter/-in; 50 Fragen - 50 Antworten

[Entwicklungsverläufe](#)



Vom Kleinkind bis zum Jugendlichen

[Spiele und Spielen](#)



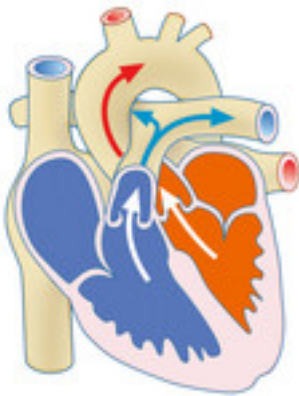
Bedeutung des Spiels; Kleine und Große Spiele; Einsatz und Abwandlung von Spielen; Anleitung durch die ÜL

[Zivilisationskrankheiten](#)



Definition und Eigenschaften; Entwicklung; Risikofaktoren; Schutzfaktoren;

Herz- und Kreislauf-System



Funktion des HK-Systems; Messung Puls- und Herzfrequenz; individuelle Belastung; Ausdauerförderung; Prävention

Sport, Gesundheit, Prävention



Gesundheitsbegriff; Salutogenese; Sport und Immunsystem; Gesundheitscheck; bewegungsaktive Freizeit

[Planung / Organisation](#)



Aufbau von Sportstunden; Planungskriterien; Organisations- und Aufstellungsformen

[Organisation des Sports](#)



Der Verein; Funktionsträger; Sportselbstverwaltung; Die Sportpraxis; Sport bewegt NRW; Qualifizierung

[Nervensystem und Koordination](#)



Aufbau Nervensystem; Inter- und intramuskuläre Koordination; kordinative Fähigkeiten; Koordinationsschulung

[Doping im Breitensport](#)



**Definition und Entwicklung; Dopingpraktiken; Dopingliste;
Die Verantwortung der Aktiven**