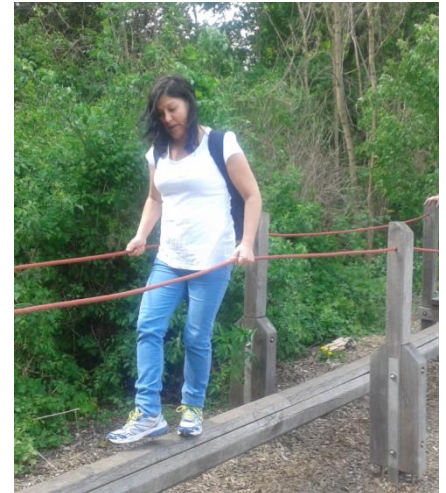


# Ausbildung zum Kiezsport-Übungsleiter(in) in Kreuzberg

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.

## 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



# 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.

<b>Ort</b>	Nachbarschaftshaus Urbanstraße Urbanstraße 21, 10961 Berlin
<b>Zeitraum</b>	April bis Juli 2018
<b>Termine</b>	Anmeldung ab 26.03.18 unter den unten genannten Kontaktdaten Start der Ausbildung am 24.04.18 - immer Dienstag von 9-13 Uhr (10 Termine)
<b>Kosten</b>	Die Ausbildung ist kostenfrei!
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung (bisog) Höhndorfstraße 16, 12101 Berlin Ansprechpartnerin: Verena Kupilas Tel.: 030 / 76 76 58 31 E-Mail: <a href="mailto:kupilas@bisog.de">kupilas@bisog.de</a>

## Das sagen Teilnehmende bisheriger Ausbildungen:

### Emine Erdem

Kiezsport-Übungsleiterin seit 2013; macht jetzt eine Ausbildung zur Übungsleiterin für Freizeit- und Breitensport beim Behinderten Sportverband Berlin 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 gerade die Ausbildung zur „Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport“ (Orthopädie) beim Behindertensportverband Berlin absolviert und leitet Yoga- und Gymnastikkurse in verschiedenen Sporthallen in Berlin

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



### Mohamed Wagih Abdel Kerim

Kiezsport-Übungsleiter seit 2013; hat gerade 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 Kiezübungsleiter-Schulungen durchgeführt.

### Kiezsport e.V.

Der Verein Kiezsport Berlin e.V wurde im Januar 2017 gegründet und befindet sich gerade noch im Aufbau eines regelmäßigen Sportangebotes. Dieses soll selbstorganisiert sein und in den warmen Monaten vor allem im öffentlichen Raum/ Parks stattfinden. Unser Sportverein möchte besonders durch diese Öffentlichkeit viele Menschen erreichen, die sonst keinen Sport treiben würden.

### Netzwerk „Für mehr Teilhabe Älterer in Kreuzberg“

Auf Initiative des Nachbarschaftshauses Urbanstraße und des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg wurde im Sommer 2013 ein Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ gegründet. Das zentrale Ziel der Netzwerkarbeit ist es, längerfristig Anonymität zu verringern und insbesondere den älteren Menschen, die von Altersarmut und daraus folgend von fehlenden Teilhabemöglichkeiten bedroht sind, soziale Kontakte über nachbarschaftliche Unterstützung zu ermöglichen.

Die Ausbildung Kiezsportübungsleiter(Innen) wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojektes „Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“, an dem folgende Kooperationspartner beteiligt sind:

- AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
- Senatsverwaltung für Inneres und Sport
- Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
- Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
- Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
- Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V.

