

## #Co-Trainer werden im Verein...

Innovatives Projekt aus dem LSB Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“



**Übungsleiterfindung und  
Übungsleitergewinnung im  
Verein**



**Vereine und Übungsleiter bei der aktiven Suche  
unterstützen, neue Mitarbeitende im Verein zu  
finden und zu gewinnen**

**Suche in bestehenden Vereinsgruppen!!!**

#Co-Trainer werden im  
Verein...

**Kurzausbildung Co-Trainer für  
ältere Sportgruppen**

**Ziel**

**Unterstützung/Vertretung des  
Übungsleiters oder Trainers**

**weitere mögliche Mitarbeit im  
Verein!**



# #Co-Trainer werden im Verein...



Entwicklung eines niederschweligen (kompakten) Bildungsangebotes

Erstellung von kostenlosem „Werbematerial“ für die aktive „Anwerbung“ geeigneter Personen

**WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

#Co-Trainer werden im Verein



Bewegt im Alter –  
Einstieg leicht gemacht!


Jetzt den Nachwuchs im  
Sport der Älteren fördern!

Hierfür bieten wir unsere  
Unterstützung an.


[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

**WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

#Co-Trainer werden im Verein



Mehr Infos  
Westfälischer Turnerbund  
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
Doris Tölle | 02388 3000054 | toelle@wtb.de  
<https://t1p.de/hvzd4>



[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

#Co-Trainer werden im Verein

**WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



Bewegt im Alter –  
Einstieg leicht gemacht!

[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

#Co-Trainer werden im Verein

- Du suchst eine neue (sportliche) Herausforderung und möchtest Dich engagieren?
- Du bist gerne gemeinsam mit anderen in Bewegung?
- Du bist kommunikativ und motivierst gerne andere?
- Du möchtest Deinen eigenen sportlichen Horizont erweitern?

Dann bist Du genau richtig für uns!  
Denn für Weiterbildung ist es nie zu spät!

**Vom Teilnehmer zum Trainer**  
In einer 2-tägigen Kompaktausbildung erfährst Du alles Notwendige, um direkt starten zu können.

Weitere Infos unter  
[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

Doris Tölle | 02388 3000054  
toelle@wtb.de



<https://t1p.de/hvzd4>

**WTB**  
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

## #Co-Trainer\*in werden im Verein...



**Botschaften der Werbematerialien:**

**Jetzt den Nachwuchs im Sport der Älteren fördern!**

**Sicherstellen, dass die Vereinsgruppe aktiv bleiben kann – auch wenn der Übungsleiter kurzfristig ausfällt!**

**kompetente Nachfolger für die Vereinsgruppe finden und qualifizieren**

**Zertifikat mit Anrechnung der Qualifikation für späteren Lizenzerwerb**

Postkarte zur Weitergabe an geeignete Personen in den Vereinsgruppen  
Vorderseite

# #Co-Trainer werden im Verein

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

**Bewegt im Alter –  
Einstieg leicht gemacht!**

[www.wtb.de](http://www.wtb.de)



## Postkarte zur Weitergabe an geeignete Personen in den Vereinsgruppen Rückseite

# #Co-Trainer werden im Verein

- Du suchst eine neue (sportliche) Herausforderung und möchtest Dich engagieren?
- Du bist gerne gemeinsam mit anderen in Bewegung?
- Du bist kommunikativ und motivierst gerne andere?
- Du möchtest Deinen eigenen sportlichen Horizont erweitern?

Dann bist Du genau richtig für uns!  
Denn für Weiterbildung ist es nie zu spät!

### Vom Teilnehmer zum Trainer

In einer 2-tägigen Kompaktausbildung erfährst Du alles Notwendige, um direkt starten zu können.

Weitere Infos unter  
[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

Doris Tölle | 02388 3000054  
[toelle@wtb.de](mailto:toelle@wtb.de)



<https://t1p.de/hvzd4>

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

# Flyer für Verein und Übungsleitung Vorderseite



**#Co-Trainer werden im Verein**



**Bewegt im Alter –  
Einstieg leicht gemacht!**

**Jetzt den Nachwuchs im  
Sport der Älteren fördern!**

**Hierfür bieten wir unsere  
Unterstützung an.**

[www.wtb.de](http://www.wtb.de)

# Flyer für Verein und Übungsleitung Innenseiten



## **Gemeinsam aktiv und bewegt im Alter**

Dein Verein ist bereits im Sport der Älteren aktiv und setzt auf ausgebildete Übungsleitungen. Aber was, wenn der Trainer/Übungsleiter mal ausfällt? Die Übungsstunde soll trotzdem stattfinden, also muss kurzfristig geeigneter Ersatz her.

**Du willst, dass Deine Gruppe aktiv bleiben kann – auch wenn Du mal kurzfristig ausfällst?  
Du willst frühzeitig einen kompetenten Nachfolger für Deine Vereinsgruppe finden und qualifizieren lassen?**

Der Westfälische Turnerbund bietet genau aus diesem Grund Teilnehmern aus Deinen Vereinsangeboten für Ältere eine neue kompakte Bildungsmöglichkeit an. Die Idee ist es, dass Du aktiv vor Ort geeignete Personen in den bestehenden Vereinsgruppen ansprichst, die sich als Co-Trainer für ältere Sportgruppen ausbilden lassen wollen. Diese können Dich später in Deinem Angebot für Ältere unterstützen oder im Bedarfsfall auch mal vertreten. Ebenso könnten diese Personen in Deinem Verein bei verschiedenen Anlässen unterstützen und mitarbeiten.

## **Vom Mitmachen zum Vormachen**

In einer zweitägigen Kompaktausbildung erfahren Interessierte alles Notwendige, um direkt starten zu können. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer ein zeitlich unbegrenztes Zertifikat. Dieses kann zur Teilnahme an den weiterführenden Lizenzbildungen des Westfälischen Turnerbundes angerechnet werden.



# Flyer für Verein und Übungsleitung Rückseite



## #Co-Trainer werden im Verein



### Mehr Infos

Westfälischer Turnerbund  
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm  
Doris Tölle | 02388 3000054 | toelle@wtb.de  
<https://twp.de/hvzd4>



[www.wtb.de](http://www.wtb.de)



## Weitere Infos auf WTB Homepage

> 🔍 WTB - Kinderturnen - TURNEN! - GYMWELT - Sportarten - Bildung - Service - Events - Landesturnschule - Bildungsprogramm 2022

### Gymwelt: Co-Trainer werden im Verein

Die Gesellschaft wird immer älter. Viele Menschen wünschen sich ein langes Leben bei guter Gesundheit. Eine gute Möglichkeit dafür ist es, gemeinsam in einem Turn- und Sportverein aktiv zu sein und dabei gleichzeitig neue Kontakte zu knüpfen, denn nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Gemeinschaft sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden.

#### Jetzt den Nachwuchs im Sport der Älteren fördern!

Dein Verein ist bereits im Sport der Älteren aktiv und setzt auf ausgebildete Übungsleitungen. Aber was, wenn die Trainerin / der Übungsleiter mal ausfällt? Die Übungsstunde soll trotzdem stattfinden, also muss kurzfristig geeigneter Ersatz her.

Hierfür bieten wir unsere Unterstützung an.

- Du willst, dass Deine Gruppe aktiv bleiben kann – auch wenn Du mal kurzfristig ausfällt?
- Du willst frühzeitig einen kompetenten Nachfolger für Deine Vereingruppe finden und qualifizieren lassen?

#### Unser Angebot - Co-Trainer-Zertifikat *Bewegt im Alter*

Der Westfälische Turnerbund bietet genau aus diesem Grund Teilnehmern aus Deinen Vereinsangeboten für Ältere eine neue kompakte Weiterbildung an. Die Idee dabei ist es, dass Du aktiv vor Ort geeignete Personen in den bestehenden Vereinsgruppen ansprichst, die sich als Co-Trainer/innen für ältere Sportgruppen ausbilden lassen wollen. Diese können Dich später in Deinem Angebot für Ältere unterstützen oder im Bedarfsfall auch mal vertreten. Ebenso könnten diese Personen in Deinem Verein bei verschiedenen Anlässen unterstützen und mitarbeiten.

#### Vom Mitmachen zum Vormachen

In einer zweitägigen Kompaktausbildung erfahren Interessierte alles Notwendige, um direkt starten zu können. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer ein zeitlich unbegrenztes *Zertifikat Bewegt im Alter*. Das Zertifikat berechtigt zur Teilnahme an den weiterführenden Lizenzausbildungen des Westfälischen Turnerbundes.

Pilot-Lehrgang Lippe | 16 LE

Karin Gärtner, Doris Tölle

22.-23.4.2023 | Sa. 9 – So. 16 Uhr

Grundschul-Turnhalle Heidenoldendorf, Adolf-Meier-Str. 40, 32758 Detmold

50,- EUR



# #Co-Trainer werden im Verein



## Musterprogramm Co-Trainer werden im Verein

Zeit	Inhalt	LE	Referent/in
<b>Samstag,</b>			
09:00 – 09:45	<b>Begrüßung, Lehrgangseinführung</b> - Überblick über den Ablauf - Ziele der Weiterbildung - Zielgruppenbeschreibung	1	
09:45 – 11:15	<b>Sportpraktische Modellstunde: Ausdauer</b> - Ausdauertraining, auch auf dem Hocker/Tanz - Zirkeltraining - Evtl. outdoor: Geh-/Lauftraining - Musikeinsatz	2	
11:15 – 12:00	<b>Hilfen zur Stundenplanung</b> - Stundenplanungsraster - Begrüßung (Rituale) - Bedeutung des Aufwärmens - Sinnvolle Gestaltung des Hauptteils - Abschluss (Rituale)	1	
12:00 – 12:45	<i>Mittagspause</i>		
12:45 – 13:30	<b>Sportverletzungen / Prävention</b> - Bedeutung von Bewegung (Alltagsmobilität, Erhaltung der Selbständigkeit, Differenzierung etc.) - Typische Verletzungen - Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. Haltungsschwächen, altersbedingter Verschleiß etc.) - Wichtigkeit sportl. Betätigung zum Funktionserhalt - Psychosoziale Aspekte (Gemeinschaft, soziale Kontakte etc.)	1	
13:30 – 15:45	<b>Sportpraktische Modellstunde: Koordination</b> - Gehirntraining - Koordinative Spiele oder Übungen - Sturzprävention: Mobilität, Gleichgewichts- u. Stabilisationstraining - Gleichgewicht, Balance im Alltagsbezug - Bedeutung im Alltag - Teilbereiche Koordination kurz erläutern - Musikauswahl, Rhythmusschulung	3	
15:45 – 16:00	<i>Pause</i>		
16:00 – 16:45	<b>Die Rolle des Co-Trainers</b> - Unterstützung/Vertretung des ÜL - Leiten, führen, motivieren, betreuen, aktivieren	1	

## Musterprogramm Co-Trainer werden im Verein

Zeit	Inhalt	LE	Referent/in
<b>Sonntag,</b>			
09:00 – 10:30	<b>Sportpraktische Modellstunde: Kraft</b> - Kraft im Alter - Einsatz von Kleingeräten - Krafttraining auch für zuhause und/oder draußen	2	
10:30 – 11:15	<b>Vermitteln von Stundeninhalten</b> - Zielgruppenstruktur beachten - Trainingsprinzipien - Alternativ-Übungen kennen	1	
11:15 – 11:30	<i>Pause</i>		
11:30 – 13:00	<b>Sportpraktische Modellstunde: Beweglichkeit</b> - Dehnen, Mobilisieren im Sitzen, Stehen mit Unterstützung (Hocker) - Bedeutung Dehnen - Muskuläres Zusammenspiel - Wohlbefinden u. Alltagsbewältigung - Verspannungen vermeiden - Beweglichkeit u. Funktion erhalten	2	
13:00 – 13:45	<i>Mittagspause</i>		
13:45 – 14:30	<b>Entspannung / Körperwahrnehmung</b> - Spiele u. Partnerübungen zum Stundenausklang - Wahrnehmungsübungen evtl. als Partnerarbeit - Entspannungsmethoden (Massage, Atemübungen)	1	
14:30 – 15:15	<b>Infos und Beratung</b> - Wie kann es weitergehen? - WTB-Ausbildungsstruktur	1	
15:15 – 16:00	<b>Lehrgangsabschluss / Auswertung</b> Feedback	1	

Änderungen vorbehalten

