

### Basisqualifizierung (30 LE)

*Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer*

Inhalte (Theorie und Praxis) u. a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsraster, Inhalte, Methoden
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Musiklehre; Einsatz von Musik, Struktur
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Anforderungsprofil eines Trainers, Ehrenkodex, Verbandsstruktur
- Passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur
- Trainingslehre; Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen
- Arbeitsweisen des Herz-Kreislaufsystems, Grundlagen in 1. Hilfe
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

#### Achtung:

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine ÜL- C, bzw. Trainer-C-Ausbildung zu erwerben.  
Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.

**Termine:** 08./09. November 2025

29./30. November 2025

**Zeit:** Sa. 9:00 Uhr - 18:00 Uhr

So. 9:00 Uhr – 15:00 Uhr

**Ort:** Paderborn - Schloß Neuhaus

**Kosten:** Gau-Mitglieder: 100 Euro,  
Externe Teilnehmer: 150 Euro

**Meldeschluss:** Verbindliche Anmeldungen bis zum 15. Oktober 2025  
nimmt die Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718

E-Mail: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com) entgegen.

### Das Lizenzprofil (90 LE)

Seit 2011 wird die Übungsleiterausbildung im modularen System durchgeführt, d.h. es müssen nicht mehr alle 120 Lerneinheiten an einem Stück absolviert werden, sondern werden in Teil 1, der Basisqualifikation mit 30 LE und Teil 2, des Lizenzprofils mit 90 LE aufgeteilt.

Diese Aufteilung bietet große Vorteile. Die Basisqualifizierung mit einem Umfang von 30 LE vermittelt die allgemeinen Grundlagen einer Übungsleitertätigkeit. Darauf lassen sich die Lizenzprofile

- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel
- Trainer-C Fitness/Aerobic
- Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz
- Trainer-C Fitness und Gesundheit
- Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Ältere
- Kinderturnen

mit 90 LE aufbauen.

Seinen Themenschwerpunkt kann jeder Teilnehmer erst nach dem Basismodul festlegen und sich je nach seinem Interesse entscheiden.

Der erste Schritt zur Übungsleiterausbildung wird also durch unser Angebot einer Basisqualifizierung eingeleitet.

Wer den zweiten Schritt, das Lizenzprofil „ÜL-C-Allround-Fitness/Gymnastik/Turnen/Spiel“, gleich anschließen möchte, hat dazu ab Januar 2026 in Schloß Neuhaus an folgenden Wochenenden die Möglichkeit:

#### Termine:

17./18. Januar 2026

24./25. Januar 2026

21./22. Februar 2026

07./08. März 2026

14./15. März 2026

**Zeiten:** samstags von 9:00 Uhr – 18:00 Uhr u. sonntags von 9:00 Uhr – 15:00 Uhr

**Kosten:** Gau-Mitglieder: 200 Euro, Externe Teilnehmer: 400 Euro

**Anmeldungen sind ab sofort möglich. Sie sind zu richten an die**  
Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718

E-Mail: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com)

