

Erwachsenensportleiter-Ausbildung

Pro Senectute Kanton Zürich

Vorwort

Herzlich willkommen bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Unsere ausgebildeten Erwachsenensportleitenden führen selbstständig über 200 Gruppen mit Teilnehmenden über 60 Jahre.

Wir freuen uns, wenn Sie sich für die Leitertätigkeit interessieren und Teil unserer Sportleiterfamilie werden. Sie tun sich dabei Gutes und teilen es mit Gleichgesinnten.

Raphael Berweger

Bereichsleiter Bewegung und Sport



Es ist wissenschaftlich nachweisbar, dass Sport durch gezielte Anleitung helfen kann, Stürze und Unfälle zu reduzieren und die Selbstständigkeit im Alltag zu verlängern. Als Sportleiterin oder Sportleiter sind Sie Führungs- und Ansprechperson in Ihrer Sportgruppe und helfen mit, Menschen über 60 Jahre zu bewegen. Fühlen Sie sich angesprochen? In dieser Broschüre stellen wir Ihnen den Ausbildungsweg der Erwachsenensportleiter-Ausbildung (kurz esa) vor.

Ausbildung zur Sportleiterin, zum Sportleiter

Die Ausbildung basiert auf den neusten Erkenntnissen der Trainingslehre, Methodik und der jeweiligen Sportart. Die Ausbilderinnen und Ausbilder vermitteln alle relevanten Themen im Praxiskontext und bringen Sie auf den neusten Stand.

Am Ende der Ausbildung erhalten Sie als Pro Senectute-Sportleiterin oder -Sportleiter die schweizweit anerkannte Leiteranerkennung «Erwachsenensportleiter Schweiz».

Pro Senectute Kanton Zürich ist im Bereich Bewegung und Sport eine Partnerorganisation vom Bundesamt für Sport (BASPO) und bietet Ausbildungen in folgenden Sportarten an:

Indoor

Aqua-Fitness

Fitness/Gymnastik

Internationale Tänze

Outdoor

Nordic Walking

Velo und Mountainbike

Wandern

Schneeschuhlaufen

Die Ausbildung steht allen offen, sofern die erforderlichen Voraussetzungen (Seite 7) erfüllt sind. Je nach Vorbildung und Sportfach können Sie von einer verkürzten Ausbildungsdauer profitieren (Seite 13).

Sollten Sie bereits eine sportartspezifische Ausbildung absolviert haben und sind interessiert für Pro Senectute Kanton Zürich im Einsatz zu sein?

Wir freuen uns, Ihre Möglichkeiten mit Ihnen zu besprechen.

Wir heissen ebenfalls alle willkommen, die nach der Ausbildung nicht für Pro Senectute Kanton Zürich aktiv sein werden.

Bitte kontaktieren Sie Claudia Böni, Bewegung und Sport (Rückseite der Broschüre), um Ihren persönlichen Ausbildungsweg zu besprechen.

Einsatzmöglichkeiten bei Pro Senectute Kanton Zürich

Sportleitende

Sie leiten nach Abschluss der Ausbildung in einer oder mehreren Gruppen mit. Es steht Ihnen auch offen, in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich eine neue Gruppe zu gründen.

Auskünfte zum Entschädigungsmodell erteilt Ihnen das Team Bewegung und Sport.

Praxisbetreuende

Sie begleiten Sportleitende in Ausbildung im Modul Praxisbeurteilung. Dafür absolvieren Sie eine halbtägige Zusatzausbildung und erhalten eine Pauschalentschädigung.

Fachverantwortliche

Sie sind Ansprechperson für ausgebildete Sportleitende und Sportleitende in Ausbildung. Sie gestalten Fachtreffen mit, welche nach der jeweiligen Sportart, zum Beispiel Wandern, organisiert werden.

Sie erfahren Wissenswertes aus dem Bereich Bewegung und Sport und tauschen sich aus. Sie initiieren Fachweiterbildungen und sind mit dem Team Bewegung und Sport im Austausch.

Experten Erwachsenensport

Nach der Expertenausbildung können Sie Modul-Fortbildungen leiten.

Dieser Fortbildungstag ist für unsere Sportleitenden alle zwei Jahre notwendig. Die Kosten übernimmt Pro Senectute Kanton Zürich.



Wissenswertes zur Leiterausbildung

Dauer

Der Ausbildungsweg dauert 6 bis 14 Tage, verteilt über ein $\frac{3}{4}$ Jahr.

Darin enthalten sind Hospitationen, der Fachtest, die Kern- und Fachausbildung, der Einführungshalbtag sowie die Praxisbeurteilung (Seiten 12 und 13).

Eine verkürzte Ausbildung ist möglich, wenn Sie Vorkenntnisse als Leiterin oder Leiter mitbringen.

Preise

Wenn Sie eine Leitertätigkeit bei Pro Senectute Kanton Zürich anstreben, betragen die Preise für die Ausbildung inklusive Lehrmittel ca. CHF 600 bis CHF 800.

Bei einem erfolgreichen Abschluss der Leiterausbildung und einem Einsatz für Pro Senectute Kanton Zürich, kommt diese für die Kosten auf. Pro Senectute Kanton Zürich übernimmt die Kosten der Kern- und Fachausbildung, der Lehrmittel sowie der Praxisbeurteilung.

Im Gegenzug verpflichten sich Sportleitende für ein mindestens dreijähriges Engagement.

Versicherung

Alle Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich müssen eine eigene Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Die Versicherung von Pro Senectute Kanton Zürich ist subsidiär. Sie zahlt, wenn die eigene Versicherung den Schaden nicht übernimmt.

Anmeldung

Nach der Wahl des Sportfachs und des Ausbildungsweges können Sie sich in einem ersten Schritt für die Ausbildung sowie den Einführungshalbtag Pro Senectute Kanton Zürich anmelden.

Leiterausweis

Nach der Anmeldung erhalten Sie Ihren persönlichen Pro Senectute Leiterausweis. Darin können Sie die Hospitationen, die Kern- und Fachausbildung, die Praxisbeurteilung sowie den Einführungshalbtag eintragen und von den zuständigen Personen bestätigen lassen.

Voraussetzungen für eine Leitertätigkeit

Bevor Sie die Ausbildung starten, sollten Sie die Frage, ob eine Leitertätigkeit für Sie das Richtige ist, klar mit «Ja» beantworten können. Die Ausbildung erfordert Zeit und Engagement.

Da Sie Zeit in die Leitertätigkeit investieren, ist es wichtig, dass Sie gerne Sport betreiben. Für alle Sportarten gilt:

- Sie haben Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen
- Sie sind verantwortungsbewusst
- Sie sind offen für Neues
- Regelmässige sportliche Betätigung
- Sie haben oder erwerben Kenntnisse in Erster Hilfe
- Sie haben eine gute körperliche Kondition
- Einreichung des Privatauszugs: Bevor Sie mit einer Sportleitertätigkeit starten, benötigen wir Ihren Privatauszug (ehem. Strafregisterauszug).

Info-Veranstaltung

Wenn Sie zusätzliche Informationen zur Ausbildung wünschen, eignet sich die Teilnahme an einer Info-Veranstaltung.

Die Daten für die Info-Veranstaltungen finden Sie unter: www.pszh.ch/ausbildung

➔ Anmeldung notwendig:

sport@pszh.ch / claudia.boeni@pszh.ch

Welche Sportart eignet sich für mich?

Auf den Folgeseiten stellen wir Ihnen die Aufgaben und notwendigen Kompetenzen der esa-Sportarten vor (esa = Erwachsenensport Schweiz).

Aufgaben und Kompetenzen für alle Sportarten

- Für ein lernförderndes, erwachsenengerechtes und partnerschaftliches Ambiente sorgen
- Lektionen vorbereiten, durchführen und auswerten (inkl. Statistik führen und abgeben)
- Sich über das Wohlbefinden der Teilnehmenden informieren und Kenntnis haben über deren Gesundheitszustand
- Hohe Sozialkompetenz: Auf die Teilnehmenden eingehen können.
- Die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleisten
- Regelmässig Fortbildungen besuchen (mind. alle zwei Jahre ein Tag)
- Soziale Anbindung innerhalb der Gruppe fördern.
- Bei Gruppengründung: Flyer verteilen, evtl. Inserate veröffentlichen

Aqua-Fitness

- Im Besitz des aktuellen Sicherheitsmoduls BLS-AED sein («BLS-AED» steht für die beiden Begriffe «Basic Life Support» und «Automated External Defibrillator» für Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators.)
- Über aktuelles Rettungsschwimmbrevet Basis-Pool, Plus Pool oder höher verfügen
- Vielfältige Wassergymnastik (Schwimmhilfe und Handgeräte anbieten, gute und altersgerechte Musik einsetzen, Muskulatur und Kreislauf stärken, Wasserwiderstand und -Auftrieb nutzen) anbieten
- Die Übungen auf die Teilnehmenden anpassen können
- Übungen erklären und vorzeigen

Fitness/Gymnastik

- Sich regelmässig qualitativ verbessern wollen, Horizont erweitern, regelmässig Weiterbildungskurse besuchen
- Fit/Gym Gruppen allein oder im Tandem mit einer Co-Leitung unterrichten
- In der Lage sein, innerhalb der Gruppe verschiedene Leistungslevels, Variationen und Modifikationen in der Übungsauswahl anzubieten
- Soziale Anbindung innerhalb der Gruppe fördern



Internationale Tänze

- Freude an Musik aus vielen verschiedenen Ländern und Kulturen haben
- Über gutes Takt- und Rhythmusgefühl verfügen
- Gute Merkfähigkeit für die verschiedenen Figuren, Schritte und Choreografien (herausragendes Gedächtnistraining für Leitende und Teilnehmende) mitbringen
- Über Flexibilität im Denken verfügen und offen sein für Neues



Nordic Walking

- Angebot planen und im entsprechenden Umfeld positionieren und vermarkten (Unterstützung durch Geschäftsstelle mittels Flyer, Werbung, etc.)
- Abwechslungsreiche Lektionen und Routen planen (Warm-up, Technikteile, Stretching)
- Naturerlebnis (4 Jahreszeiten) ermöglichen und Unterricht mit praktischen Tipps und aktuellen Themen ergänzen



Schneeschuhlaufen

- Über absolvierten Nothelferkurs verfügen (falls schon länger her einen Refresher zum Thema «Erste Hilfe» absolvieren)
- Gerne im Schnee unterwegs sein und unberührte Landschaften erkunden
- Gutes Orientierungsvermögen mitbringen
- Gespür für ideale Schneeverhältnisse haben
- Tour von A-Z planen und organisieren können
- Flexibel auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren können



Velo

Aufgaben:

- Freude und Interesse haben, schöne, interessante und geeignete Halbtages- und Tages- sowie eventuell Mehrtagestouren zu gestalten, zu rekognoszieren und mit der Velo- resp. Mountainbikegruppe durchzuführen (ca. 10 bis 25 Teilnehmende)
- Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden, geografische Aspekte, Streckenführung (Distanz, Höhenmeter, Fahrgeschwindigkeit, Beschaffenheit allfälliger technischer Abschnitte wie Trails), Pausen, Verpflegung, Sicherheit, etc. berücksichtigen.

Allfällige Umfahrungsmöglichkeiten für technisch weniger versierte Biker vorsehen.

- Administrative Aufgaben erledigen (Ausschreibung der Touren für die Website von Pro Senectute Kanton Zürich und andere Publikationen, Teilnehmerliste führen, Tourenbeiträge erheben)
- Aktives Mitarbeiten im Leitungsteam (Vorbereitung der Sommersaison und des Tourenprogramms, Ideen entwickeln nach Wünschen der Teilnehmenden, etc.)

Kompetenzen:

- Sozial- und Methodenkompetenz:

Eine heterogene Gruppe gerne mit Geschick einen Tag lang leiten

- Sachkompetenz, zum Beispiel:

Eigenes Können und Wissen im Zusammenhang mit dem Radfahren resp. Biken stetig aktualisieren (Kenntnisse über E-Bike erlangen), Verkehrsregeln kennen und einhalten, Erste Hilfe leisten können sowie über Computerkenntnisse verfügen (Planungsprogramm SchweizMobil)



Wandern

- Freude am Wandern und Entdecken neuer Routen haben
- Über Basiskenntnisse im Kartenlesen verfügen (Papierform oder mittels elektronischer Plattform Schweiz Mobil)
- Über absolvierten Nothelferkurs verfügen (falls schon länger her einen Refresher zum Thema «Erste Hilfe» absolvieren)
- Reisen mit ÖV organisieren, evtl. Restaurants besuchen und Wanderungen ablaufen (Rekognoszierung)
- Gute Computer-Grundkenntnisse haben



Qualifikationen und Ausweise

Sie erwerben die Qualifikation und den Ausweis als «Leiterin oder Leiter Erwachsenensport Schweiz» vom Bundesamt für Sport und von Pro Senectute Kanton Zürich. Diese berechtigen Sie für die Sportleitertätigkeit im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich.



Regelmässige Fortbildung

Um die Anerkennung als Leiterin oder Leiter Erwachsenensport aufrecht zu erhalten, ist alle zwei Jahre eine eintägige Fortbildung zu besuchen.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet jeweils verteilt über das ganze Jahr verschiedene esa-Fortbildungskurse an. Aktive Sportleitende von Pro Senectute Kanton Zürich dürfen einmal im Jahr kostenlos einen solchen Fortbildungskurs besuchen.

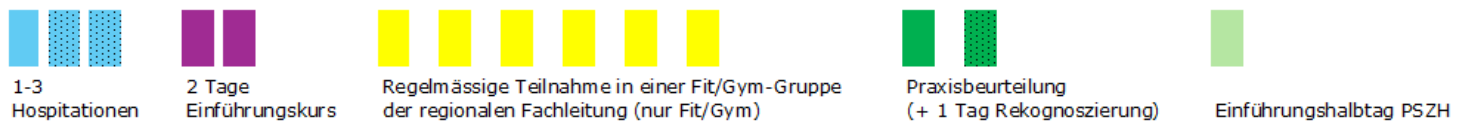
Ausbildungswege

Die Grafik soll Ihnen die verschiedenen Ausbildungswege aufzeigen.
Detaillierte Informationen finden Sie auf der Folgeseite.

esa-Leiterkurs (vollständig)



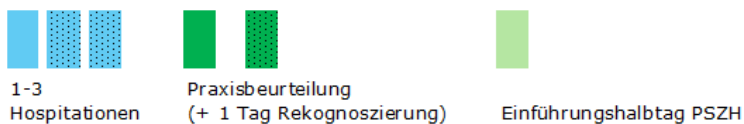
esa-Einführungskurs Leiter (verkürzt)



esa-Modul Zusatzausbildung



Einstieg mit bereits vorhandener esa-Anerkennung



Hospitationen

Die Hospitationen sollen Ihnen vor der eigentlichen Ausbildung aufzeigen, was Sie bei einer Leitertätigkeit erwartet. Wir empfehlen drei Hospitationen (Mitmachen oder Zuschauen in Sportgruppen 60plus), davon mindestens eine bei einer Sportgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich) im gewählten Sportfach. Sie organisieren die Hospitationen selbstständig und tragen diese im Leiteraushweis ein. Den Leiteraushweis erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Hospitationen erfolgen vor dem Besuch der Kern- und Fachausbildung, resp. des Einführungskurses.

Fachtest

Der Fachtest gilt **nur** für Absolvierende der Sportart **Fit/Gym**. Sie nehmen an einer Fit/Gym-Lektion bei der regionalen Fachleitung teil und bewegen sich mit. Der Fachtest erfolgt vor dem Besuch der Kern- und Fachausbildung, resp. des Einführungskurses oder des Moduls Zusatzausbildung und kostet CHF 15.–.

Ausbildungswege

Der esa-Leiterkurs unterteilt sich in eine Kern- sowie eine Fachausbildung und dauert je nach Sportfach 6-7 Tage. Die Organisation obliegt der Pro Senectute Schweiz.

Der esa-Einführungskurs (Quereinstieg in den Erwachsenensport für Personen mit ausgewiesener Leiterbildung) dauert zwei Tage. Die Berechtigungsliste ist unter www.erwachsenen-sport.ch ersichtlich.

Das Modul Zusatzausbildung für Erwachsenensportleitende dauert 3-4 Tage und entspricht inhaltlich der jeweiligen Fachausbildung.

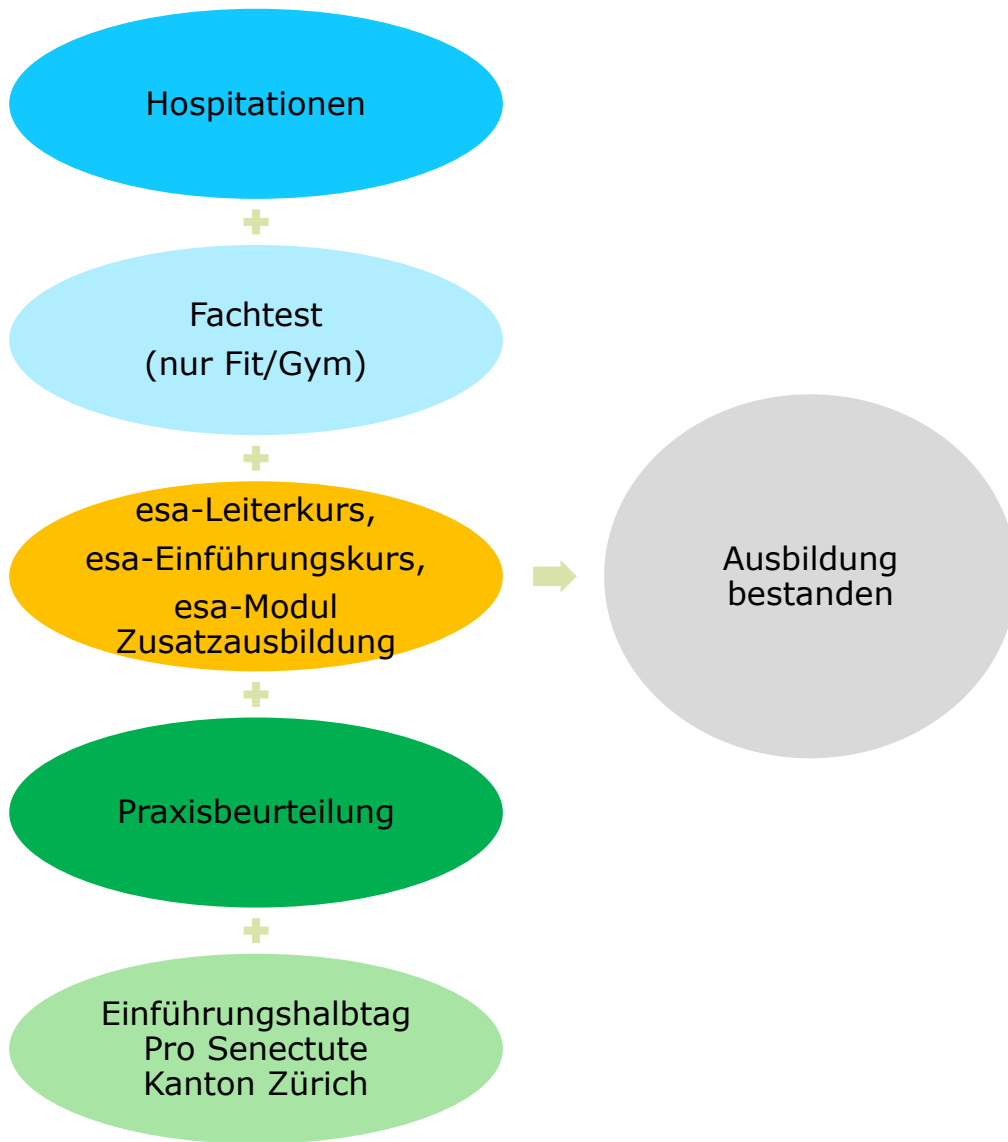
Praxisbeurteilung

Nach absolvierter Kern- und Fachausbildung, resp. absolviertem Einführungskurs leiten Sie im Sinne einer Praxisbeurteilung eine Lektion oder eine Tour in Ihrem Sportfach mit einer Sportgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich. Eine Fachperson von Pro Senectute Kanton Zürich beurteilt Sie und gibt Ihnen ein wohlwollendes Feedback.

Einführungshalbtag von Pro Senectute Kanton Zürich

Der Einführungshalbtag für angehende Sportleitende bei Pro Senectute Kanton Zürich dauert einen halben Tag und kann zu einem beliebigen Zeitpunkt während der Ausbildung besucht werden. Dieser Halbtag ist für alle Sportleitender von Pro Senectute Kanton Zürich obligatorisch.

Nach der Ausbildung – Checkliste



Fachverantwortliche

Die Fachverantwortlichen Personen von Pro Senectute Kanton Zürich sind ebenfalls Freiwillige. Sie sind Ansprechpersonen für weitere Auskünfte in der jeweiligen Sportart und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Fit/Gym und DomiGym

Claudia Böni

058 451 51 41

claudia.boeni@psz.ch

Schneeschuhlaufen

Tobias Hug

044 515 21 84

tobias@tobiashug.ch

Nordic Walking

Jetty Meier

043 536 04 49

jetty.meier@gmail.com

Internationale Tänze

Isabelle Blättler-Brogle

056 426 41 74

info@volkstanzwelt.ch

Velo / Mountainbike

Ruedi Kessler

079 638 60 01

rukessler@bluewin.ch

Wandern

Silvia Imhof

079 749 38 34

fwandern@outlook.com

Kontakt

Haben Sie Fragen oder möchten sich anmelden?

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Claudia Böni

058 451 51 41

claudia.boeni@pszh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 41

Spendenkonto
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4

sport@pszh.ch
www.pszh.ch