



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**