



UPdate – Akademie für Sport und Gesundheit

Newsletter

Dezember 2020



Hallo Sandra,

aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie, konnten in diesem Jahr leider nur wenige Kurse in Präsenz realisiert werden. Auch für das kommende Jahr bleibt es abzuwarten, wann und in welcher Form eine Präsenzlehre in einer zielführenden Form, rechtlich wie auch ethisch sinnvoll ist.

Nicht desto trotz sind wir bei UPdate stetig dabei unser Kursangebot für das kommende Jahr weiterzuentwickeln und, unter Berücksichtigung der aktuellsten Entwicklungen, möglichst vielen zugänglich zu machen.

Ab sofort können Sie auch alle Informationen über unsere [Homepage](#) abrufen, somit bleiben Sie immer auf dem neusten Stand.

- **Weitere Termine: ZPP Schulung**
- **Neue Termine: Walking Instruktor Ausbildung (DWI)**
- **Neue Termine: Faszientraining**
- **Aussicht: Gewaltprävention im Kindes- und Jugendalter**
- **Neue Termine: Aqua-Fitness Instruktor**
- **Neue Termine: Aqua-Fitness Instruktor (Auffrischung)**

- EXKURS: Coach für Zusammenhalt

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)-Schulung



Die ZPP prüft und zertifiziert Kursangebote im Bereich Primärprävention. Zu den vier Handlungsfeldern der Primärprävention gehören „Bewegungsgewohnheiten“, „Stressbewältigung“ und „Entspannung“, „Ernährung“ sowie „Suchtmittelkonsum“.

Kurse mit §20 SGB V Anerkennung werden von den Krankenkasse bis zu 100% bezuschusst, somit wird eine hohe Kursauslastung gefördert.

Um das Thema ZPP und die nötigen Schritte zur Sicherung des lebenslangen Bestandschutzes zu verstehen, bieten wir ein Online-Schulung an. Neben Hintergrundwissen zur ZPP und dem Umgang mit Kursdateien, erhalten Sie eine Einweisung in das Konzept „RückenFit“ des Deutschen Gymnastikbund e.V.. Mit diesem Konzept ist es möglich sich im Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ den lebenslangen Bestandschutz zu sichern!

Termin:

11. Dezember 2020 von 14:30 – 17:30 Uhr

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der [Homepage](#).

Neue Walking/Nordic-Walking Ausbildungen

Das Deutsche Walking Institut (DWI) versteht sich als Vernetzer zwischen Wissenschaft und Praxis und bietet dies als Kompaktausbildung von Walking und Nordic-Walking an. Bei dieser Ausbildung („DWI: Basic Walking und Nordic Walking“) handelt es sich um eine vom ZPP nach §20 SGB V anerkannten Fortbildung.

Weitere Ausbildungen, die in den letzten Monaten entstanden sind, legen ihre Schwerpunkte auf „(Nordic) Walking und Fitnesstrainer“, „Körperachtsamkeit im (Nordic) Walking“ sowie „(Nordic) Walking und Rheuma“.

Aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen

wurden die Termine der **DWI: Basic Walking und Nordic Walking Kombination** Ausbildung in das neue Jahr verschoben.

Termine:

23. April 2021 - 13:00 – 20:00 Uhr

24. April 2021 - 10:00 – 19:00 Uhr

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der [Homepage](#).



Faszientraining



Das Interesse an den Faszien ist in den letzten Jahren fast explosionsartig gestiegen. Hierbei handelt es sich um eine Trainingsform, die den Körper ganzheitlich unter Berücksichtigung myofaszialer Leitbahnen trainiert und zusätzlich ein neues Verständnis von Haltung und Bewegung schafft. Wichtige Bestandteile sind das *Myofaszial Self Release*, *Rebound Elasticity* und das *dynamische Stretching*.

Als Referenten dürfen wir **Michael Hammer**, einen Sporttherapeut mit viel Erfahrung in der Praxis, begrüßen. Das „Faszientraining“ kann als Teilmodul für den DVGS Rückenkursleiter angerechnet werden

Termine:

12. März 2021 - 10:00 – 14:30 Uhr

13. März 2021 - 10:00 – 14:30 Uhr

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der [Homepage](#).

JuJu Gewaltprävention - "Nicht-mit-mir!"

Im heutigen (Schul-)Alltag gewinnt das Thema Gewaltprävention immer mehr an Bedeutung. Mit unserer Weiterbildung zum Kursleiter „Nicht mit mir!“

– Schütz dich vor Gewalt* bieten wir in Kooperation mit der Jugend des deutschen Ju-Jitsu-Verbands ein Kursprogramm mit den Schwerpunkten Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an. Diese Weiterbildung richtet sich an interessierte Mitarbeiter/Innen der Jugendarbeit wie Lehrer/Innen und Vereinstrainer/Innen.

Beispiele für Kursinhalte sind Gewaltprävention, Selbstbehauptung und -verteidigung für Kinder, sexualisierte Gewalt im Sport und durch Sport verhindern.

Voraussichtliche Termine:

Teil 1: April 2021

Teil 2: Mai 2021

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der [Homepage](#).



Aqua-Fitness Instruktor



Das Speedo® Aqua Fitness System ist ein von Mary E. Sanders an der University of Nevada/Reno entwickeltes Trainingssystem. Auf dieser Basis werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Wasser vorbildlich trainiert. Das Speedo® Aqua Fitness System ist das einzige weltweit verbreitete und wissenschaftlich anerkannte Schulungskonzept.

Zusammen mit der Firma AQUA TEAM® bieten wir euch im April kommenden Jahres die Möglichkeit den Aqua-Fitness Instruktor zu erlangen. Im Rahmen der Kursleiterausbildung ist ebenfalls eine Auffrischung von bereits vorhandenen Lizenzen möglich.

Termine:

10. April 2021 - 10:00 – 20:00 Uhr

11. April 2021 - 10:00 – 20:00 Uhr

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der [Homepage](#).

Coach für Zusammenhalt

Der Württembergische Landessportbund bildet im kommenden Jahr wieder Coaches für Zusammenhalt aus. Auf diese wollen wir euch gerne aufmerksam machen:

Das Projekt Zusammenhalt im Sport in Baden-

Württemberg (ZiS) unterstützt Sportvereine und -verbände darin, sich aktiv zu demokratischen Prozessen zu bekennen und diese nach außen sichtbar zu machen.

Mithilfe sogenannter „Coaches für Zusammenhalt im Sport“ stellen sie allen Sportvereinen und –verbänden, die sich gegen menschenfeindliche Einstellungen positionieren und ihre Vereinsstrukturen partizipativ gestalten möchten, ein kostenloses Beratungs- und Weiterentwicklungsangebot zur Verfügung. Damit wollen wir dafür sorgen, dass Rassismus und Rechtsextremismus keinen Weg in die Sportvereine und -verbände finden. Weitere Informationen zum Projekt und den Angeboten finden Sie auf der [Homepage des WSLV](#).



**Zusammenhalt
im Sport in BW**

Hinweis: Aufgrund der unsicheren Planungssituation durch das Coronavirus, besteht keine Garantie, dass der Kurs stattfinden kann. Eine Anmeldung ist trotzdem möglich und sinnvoll. Bei einer Absage des Kurses durch UPdate fallen keine Stornierungsgebühren an. Bei einem späteren Ersatztermin werden zuvor angemeldete Personen bevorzugt behandelt.



Veranstaltungen UPdate

- 11. Dezember 2020 – ZPP-Schulung
- 12. März 2021 – Faszientraining
- 10. April 2021 – Aqua-Fitness Instruktor
- 10. April 2021 – Aqua-Fitness Auffrischung
- 23. April 2021 – Walking Instruktor



Um noch mehr aktuelle News vom IfSS zu bekommen, folgen Sie uns einfach auf [Facebook](#) oder [Instagram](#).



Homepage UPdate

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Kaiserstr. 12, 76131 Karlsruhe
www.kit.edu

Telefon
+49 0721 608 - 43230

E-Mail
peter.berg@kit.edu

Formulare zur **Anmeldung** bzw. **Abmeldung** vom UPdate-Newsletter.