

# Aus- und Weiterbildung im Hochschulsport Göttingen

Im Hochschulsport gibt es ein vielseitiges Angebot an Aus- und Weiterbildung für Übungsleitende und die, die es gerne werden möchten!

Du kannst aus zahlreichen Workshops und Ausbildungsmodulen wählen und dich gleich online anmelden. Die Anmeldung ist für Studierende, Bedienstete und auch externe Teilnehmende möglich.

# Themengebiete

- 1. Unterrichten - teaching skills
- 2. Ausdauer
- 3. Kraft & Fitness
- 4. Gesundheitssport
- 5. Theoretische Grundlagen

# 1. Teaching skills

- Group Fitness Ausbildung
- Grundlagen des Unterrichtens
- Trainer\_innenkompetenzen
- Feedback Workshop
- Gestalten von Workoutkursen
- Didaktik und Stundenplanung
- Einsatz von Musik

# 2. Ausdauer

- Ausdauer Grundlagen
- Ausdauer Vertiefung
- Laufcoach Ausbildung
- Indoor Cycling
- Step Basics
- Step Vertiefung
- Box-Techniken für Cardio Kurse
- Warm up & Cool down
- HIIT Training

# 3. Kraft & Fitness

- Faszientraining
- Rückenschulung
- Einsatz von Kleingeräten (Slides)
- Einsatz von Kleingeräten (Tubes, Therabänder)
- Gestalten von Workoutkursen
- Langhantel
- HIIT Training

# 4. Gesundheitssport

- Entspannung
- Rückenschulung
- Faszientraining
- Koordination
- Bewegte Pause
- Brain Breaks
- Beweglichkeit & Dehnen

# 5. Theoretische Grundlagen

- Feedback Workshop
- Gesundheitsförderung im Kontext  
Hochschulsport
- funktionelle Anatomie
- Studentische Gesundheitsförderung



# Lizenzen im Hochschulsport

- Du kannst deine Ausbildungsmodule sammeln und durch die geleisteten Unterrichtseinheiten Lizenzen erlangen.
- Es gibt eine **Basis Lizenz** für Übungsleitende des Hochschulsports und sogar die Möglichkeit durch zusätzliche Prüfungsleistungen eine **Übungsleiter\_in B- Lizenz** zu erwerben.
- Solltest du Interesse an der B- Lizenz haben, sollte dir klar sein, dass nicht immer alle nötigen Module jedes Semester angeboten werden und es daher einige Zeit (Semester) in Anspruch nehmen kann, bis du deine Prüfung ablegen kannst.
- Du brauchst dich nicht gesondert anzumelden, der Einstieg ist jederzeit möglich - du sammelst selbständig deine TN- Bestätigungen und reichst diese dann zur Anmeldung zur Prüfung ein.

# Basis Lizenz ÜL

Kosten: für Üls des Hochschulsports 25 €

- Erste-Hilfe Kurs (15 €)
- Sensibilisierungsworkshop
- Grundlagen funktionelle Anatomie (10 €)
- Trainer\_innenkompetenzen
- keine Prüfung

# Übungsleiter\_in B- Lizenz

- Gesamtanforderung sind ca. 120 UEs aus den verschiedenen Teilbereichen (1-5)
- Basis - Lizenz (alle Teilbereiche, der Basis Lizenz sind Voraussetzung für die B- Lizenz, außer Anatomie Grundlagen!!)
- Funktionelle Anatomie Grundlagen & Vertiefung (Grundlagen müssen nicht separat belegt werden)
- aus jedem der 5 Themengebiete müssen mindestens 2 Workshopangebote belegt werden.
- die restlichen UE s können beliebig aus den einzelnen Bereichen gewählt werden.
- Prüfung in Theorie & Praxis

# Kosten

## Intern / Extern

- jeder Kurz- Workshop kostet zwischen 10 und 50 €
- Tagesworkshops 50-100 €
- Anatomie Wochenende 75 - 175 €
- B-Lizenz ges. 400 € für ÜLs des Hochschulsports
- B- Lizenz ges. 600 € für externe Tn
- die Kosten der einzelnen Module werden mit dem Gesamtbetrag (400 / 600 €) verrechnet.

# Prüfungen zur Übungsleiter\_in B-Lizenz

- Praxis & Theorie
- praktische Prüfung: Lehrprobe
- theoretische Prüfung: Klausur bzw. Hausarbeit
- Prüfungsthema nach Absprache
- Hospitationen bis zur Prüfung (15 Std.)

# Rechenbeispiel B- Lizenz

	Workshop	Unterrichtseinheiten (UE)
Grundvoraussetzungen	Erste Hilfe Kurs	9
	Sensibilisierungsschulung	2
	Trainer_innenkompetenzen	5
	Funktionelle Anatomie Grundlagen und Vertiefung (inkl. Klausur)	20
Teilbereich 1 Teaching Skills	Grundlagen des Unterrichtens	5
	Einsatz von Musik	5
Teilbereich 2 Ausdauer	Step Basics	10
	HIIT Training	3
Teilbereich 3 Kraft & Fitness	Einsatz von Kleingeräten (Slides)	11
	Gestalten von Workoutkursen	5
Teilbereich 4 Gesundheitssport	Rückenschulung	4
	Entspannung	6
Teilbereich 5 Theoretische Grundlagen	Feedback	5
	Gesundheitsförderung im Kontext Hochschulsport	3
Prüfungsleistungen	Klausur	2
	Hausarbeit	8
	Hospitationen	10
	Lehrprobe	7
<b>Gesamt</b>		<b>120</b>

# FAQs

- Kann ich an den Workshops teilnehmen, auch wenn ich keine lizenz erwerben möchte?

JA! Du kannst alle Workshopangebote auch einzeln und unabhängig buchen.

- Kann ich als Externe\_r auch an den Workshops teilnehmen?

Ja! Grundsätzlich kann sich jede\_r zu den Workshops anmelden.

# FAQs

- Ist die Basis Lizenz zwingend eine Voraussetzung für die B-Lizenz?

Ja! Alle Module der Basis Lizenz (außer Anatomie Einführung) müssen auch für die B-Lizenz absolviert werden.

- Wie lange dauert der Erwerb meiner Lizenz?

Das Ausbildungskonzept ist nicht darauf ausgelegt möglichst schnell eine Lizenz zu erwerben. Es ist nur eine Zusatzmöglichkeit, die dir der Hochschulsport neben deinem Studium / Beruf bietet. Da die Workshops nicht regelmäßig und in jedem Semester stattfinden, kann der Erwerb einige Zeit in Anspruch nehmen.



# FAQs

- Werden mir für die B- lizenz auch Leistungen externer Anbieter anerkannt?

Workshops

externer Anbieter können nach Absprache evtl. angerechnet werden. Voraussetzung ist, dass der Transfer in das Ausbildungskonzept möglich ist.

- Sind die Kosten der einzelnen Workshops auf die Lizenz anrechenbar?

Ja, die Kosten der einzelnen Workshops werden auf den Gesamtbetrag angerechnet.

# FAQs

- Muss ich mich für die Basis Lizenz oder B- Lizenz anmelden?

Nein! Du kannst einfach deine Workshops absolvieren und reichst die TN-Bestätigung zur Anmeldung zur Prüfung ein.

- Wie melde ich mich als aktive\_r ÜL des Hochschulsports an?

Wenn es für aktive Üls einen speziellen Preis für den entspr. Workshop gibt, ist dies in der Beschreibung vermerkt, dann die Anmeldung per E-mail an: [anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de](mailto:anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de)

Alle aktuellen Workshopangebote findest du unter

[my.sport.uni-goettingen.de](https://my.sport.uni-goettingen.de)

Aus- und Weiterbildung

bei weiteren Fragen kannst du dich an Jasmin Reslan  
und Anna Geisenhainer wenden.

[jasmin.reslan@sport.uni-goettingen.de](mailto:jasmin.reslan@sport.uni-goettingen.de)

[anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de](mailto:anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de)