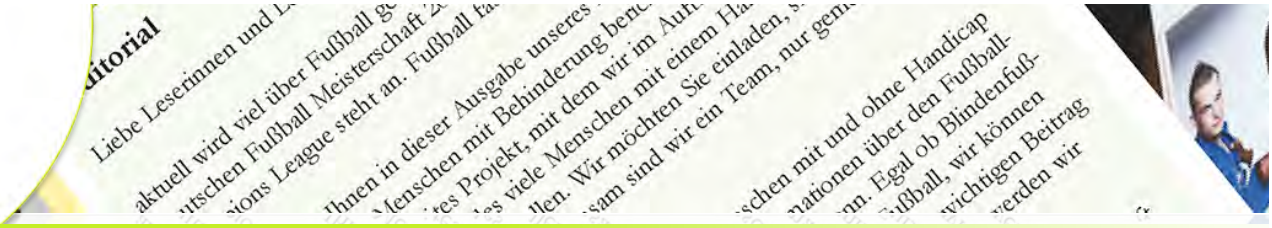


DBS-Akademie gGmbH

Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 08-2015

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben uns in den vergangenen Jahren als große Freunde eines Team-Gedankens kennen gelernt. Wir freuen uns daher sehr über jeden Menschen, der sich zu einer Übungsleiterin oder zu einem Übungsleiter ausbilden lässt, um dann in den Bewegungs- und Sportangeboten unserer Vereine Menschen in Bewegung zu versetzen.

Es ist mir eine große Freude, Ihnen auf der Grundlage der neuesten DBS-Mitgliederstatistik mitteilen zu können, dass der DBS erstmalig in der Geschichte des vereinsorientierten Behindertensports in Deutschland nun auf ein großes Team von 40.172 lizensierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern in seinen Landes- und Fachverbänden verweisen kann. Eine großartige Nachricht für alle Beteiligten.

Wir sind auch stolz darauf, dass wir mit den Ausbildungsmaßnahmen der DBS-Akademie zu diesem Erfolg des DBS beigetragen haben. Die DBS-Akademie möchten Sie auch in Zukunft mit einer hohen Qualität in unseren Lehrgängen ausbilden. Und wir möchten Sie als Multiplikatoren gewinnen und motivieren, gemeinsam mit uns noch mehr Menschen von den vielfältigen Möglichkeiten und Chancen des Behindertensports zu überzeugen. Sowohl als Teilnehmer als auch als potentielle Übungsleiter. Seien Sie herzlich willkommen.

Ludger Elling
Geschäftsführer der DBS-Akademie

Inhalt

- Editorial
- Neue Mitarbeiterin in der DBS-Akademie
- Tipps aus der Praxis für die Praxis
- Fachaustausch „Aus der Praxis für die Praxis“ am 17.09. in Köln
- Termine

Tamara Bergmann verstärkt das Team der DBS-Akademie

Zu Anfang August ist Tamara Bergmann als Referentin in der DBS-Akademie hauptamtlich angestellt worden. Die 26jährige verstärkte seit einiger Zeit das Team der DBS-Akademie schon als Honorarkraft.

Nach der Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin in Münster (Timmermeister-Schule) absolvierte die 26jährige eine Weiterbildung zur Sporttherapeutin mit der Spezialisierung Orthopädie / Rheumatologie / Traumatologie (*ORT*) bei dem DVGS.

Während dieser Zeit war sie als Sporttherapeutin im Institut zur Gesundheitsförderung (IGF) in Rheine angestellt und in der Betreuung der Rehabilitationssportgruppen in unterschiedlichen Profilen tätig. Mit dem aktuell abgeschlossenen Studium der „Betriebswirtschaft im Gesundheitswesen“ an der Hochschule Osnabrück kann die jüngste Kollegin im Team auf drei berufliche Qualifikationen verweisen.

Die DBS-Akademie begrüßt Tamara Bergmann im Team und freut sich darauf, Ihnen als kommende Lehrgangsteilnehmer, die Kollegin auch persönlich vorstellen zu können.

Freie Ausbildungsplätze

31.08.-04.09.15
Münster

Lehrer 2015-13

Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 08-2015

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um unseren „Allerwertesten“ - das Gesäß - also jene Körperregion, die wir unter Umständen nach einem sehr ruhigen - sitzenden - Urlaub wieder ein zur „Wiederaufarbeitung“ dieses so wichtigen Körperteils trainieren sollten.

Dazu stellen wir uns heute mal folgende Frage:
Was kann dieser Muskel - besser diese Muskeln - eigentlich alles?

Unter anderem können sie folgende Bewegungen durchführen:

1. ***„Sie können“ die Hüfte strecken!***

   Übung 1: Zwei Teilnehmer stehen sich in größerem Abstand gegenüber. Gleichzeitig machen sie einen großen Schritt (nur ein Bein) aufeinander zu. Der große Schritt soll vor allem aus der Anspannung des Gesäßmuskels erfolgen. In der Schrittstellung stehen sie sich nun gegenüber, die Handflächen berühren sich. Dann geben die Teilnehmer einander Schwung, um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen. Diese Übung pro Bein etwa 15-20 Mal wiederholen.

   Übung 2: Zwei Teilnehmer stehen mit dem Rücken zueinander, jeweils ein Bein angewinkelt, einen weichen Ball zwischen den Füßen haltend. Nun bauen sie ein wenig Druck auf den Ball auf und lassen diesen 15-20 cm über dem Boden von Standbein zu Standbein wandern.

2. ***„Sie können“ die Hüfte beim Gehen stabilisieren!***

   Übung 1: Die Teilnehmer gehen sehr langsam durch den Raum und versuchen in der Standbeinphase die Aktivität des Gesäßmuskels zu intensivieren.

   Übung 2: Die Teilnehmer stehen sich auf einer Bank oder leichten Erhöhung gegenüber. Einer „arbeitet“, der andere „stützt“. Das Standbein steht auf der Bank, das Spielbein wird seitlich an der Bank hängen gelassen und wird durch Aktivierung des Gesäßmuskels und einer entsprechenden Bewegung in der Hüfte auf und ab bewegt.

3. ***„Sie können“ das Bein abspreizen!***

   Übung 1: Die Teilnehmer liegen seitlich auf einer Matte, dabei bilden sie einen Kreis und alle Köpfe schauen nach außen. Die unteren Beine sind angewinkelt, das obere Bein gestreckt und leicht angehoben. Jeder zweite Teilnehmer hebt nun das obere Bein an. Sobald diese Beine wieder nach unten geführt werden, heben die anderen Teilnehmer ihre Beine an.

   Übung 2: In der Halle liegen 15-20 Seile parallel zueinander mit einem Abstand von etwa 1 - 1,5m. Die Teilnehmer bilden Paare. Jedes Paar geht nun mit unterschiedlichen Aufgaben mit seitlichen Anstellschritten über die Seile - einmal hin und wieder zurück. Dabei schauen sich die Partner die ganze Zeit an.

   Zusatzaufgaben:
   - einen Ball nur mit den Zeigefingern hin und her transportieren,
   - zwischen den jeweiligen Seilchen (also in der engen Parallelstellung) einmal abklatschen,
   - über dem Seilchen stehend das Gewicht je einmal nach rechts und links verlagern bevor es weiter geht,
   - und vieles mehr... Seid kreativ ☺

Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 08-2015

Fachaustausch „Aus der Praxis für die Praxis – Mein Beitrag zu einer inklusiven Sportlandschaft“

Das Thema Inklusion bewegt und auch der organisierte Sport in Deutschland kann auf ein vielfältiges Engagement in diesem Bereich blicken. Immer mehr Sportvereine und Sportverbände entdecken zunehmend das Thema für sich.

Der „Index für Inklusion im und durch Sport“ leistet seit seiner Veröffentlichung im Oktober 2014 einen wichtigen Beitrag zur Information und Sensibilisierung sowie praktischen Umsetzung von Inklusion im und durch Sport. Erarbeitet vom Deutschen Behindertensportverband e.V. (DBS) mit verschiedenen Partner/innen und mit Förderung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), kann damit allen Interessierten ein erster Zugang zu Inklusion und Sport ermöglicht werden. Das bisherige Interesse an dem Index sowie die inhaltliche Resonanz sind sehr positiv und bestärken uns, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und den Index mit Leben zu füllen.

Wir laden Sie ein zum

Fachaustausch „Aus der Praxis für die Praxis – Mein Beitrag zu einer inklusiven Sportlandschaft“ am 17.09.2015 (RheinEnergieSTADION in Köln)

Die Veranstaltung führt der DBS in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln (SPOHO) und dem Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS) durch. Der Fachaustausch wird vom BMAS gefördert.

Auf diesem Fachaustausch steht eines im Vordergrund: Der AUSTAUSCH! Der Erfahrungs- und Meinungsaustausch zwischen Menschen, die sich vor Ort engagieren, um Inklusion Wirklichkeit werden zu lassen. Die Fachtagung wendet sich daher insbesondere an Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportler/innen sowie Engagierte und Interessierte an der Thematik, die sich fachlich informieren und austauschen möchten, um die Umsetzung von Inklusion als Multiplikator/in vorzutreiben.

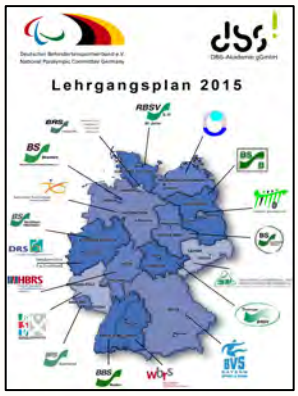
Das praxisnahe Programm ermöglicht Ihnen viel Zeit zum Austausch, wobei wir insbesondere allen Gesprächspartner/innen danken, die ihren Erfahrungsschatz teilen werden. Gemeinsam gilt es, aus der Praxis für die Praxis, die Gelingens- (oder auch Hemmnis)-Faktoren für inklusive Kulturen, Strukturen und Praktiken zu identifizieren und diese umzusetzen.

Informationen: http://www.dbs-npc.de/sport-index-fuer-inklusion-fachaustausch.html

Anmeldung: http://www.dbs-npc.de/sport-index-fuer-inklusion-fachaustausch-anmeldung.html

Neue Sportgeräte/ Tipps/ Ideen/ Partner ...

DBS-Lehrgangsplan 2015 als E-Paper erschienen



Der Deutsche Behindertensportverband hat den DBS-Lehrgangsplan 2015 als sogenanntes E-Paper veröffentlicht. Diese elektronische Fassung ermöglicht dem Leser eine einfache, übersichtliche und informative Form des Überblicks. Sie finden das E-Paper unter dem Link

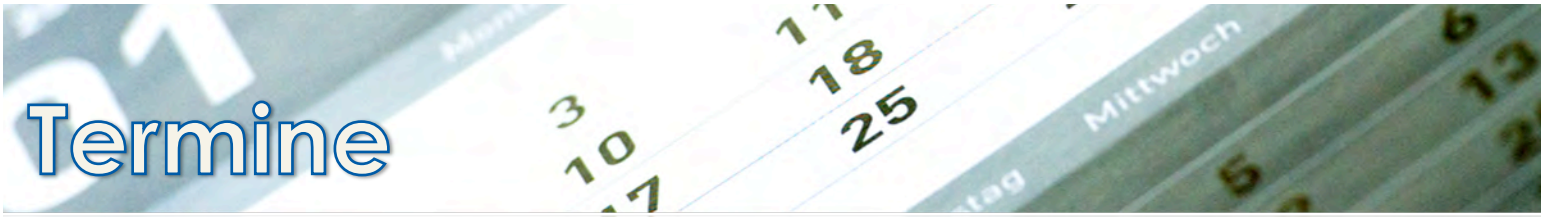
http://epaper.bwh.de/dbs/lehrgangsplan2015/index-sd.html

Kommunikation

Sie erreichen die Geschäftsstelle der DBS-Akademie unter den folgenden Kontaktdaten:

Anschrift:	DBS-Akademie gGmbH Vormannstraße 9 48565 Steinfurt
Telefon:	02552 - 6392847
Fax:	02552 - 9944857
Geschäftsstelle	info@dbs-akademie.de
Ludger Elling	lelling@dbs-akademie.de
Tamara Bergmann	tbergmann@dbs-akademie.de
Sylvia Hof	shof@dbs-akademie.de
Janne Egberts	jegberts@dbs-akademie.de
Petra Wüstner-Michels	pmichels@dbs-akademie.de
Markus Eggert	meggert@dbs-akademie.de
Joe Rabe	jrabe@dbs-akademie.de
Ralf Kuckuck	rkuckuck@dbs-akademie.de
Geschäftszeiten:	Mo.-Fr. 08.00 - 12.30 Mo./Di./Do. 13.30 - 16.30

http://www.dbs-akademie.de



Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 08-2015

Lehrgänge für Physiotherapeuten

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
12.10.-16.10.15 30.10.-01.11.15 Münster	Physio 2015-11 **"Orthopädie und Neurologie"**	25.09.15	990.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
16.10.-20.10.15 Leipzig	Physio 2015-19	24.09.15	550.- € inkl. Verpflegung ohne Übernachtung (DZ)
27.11.-03.12.15 Münster	Physio 2015-20 **„Innere Medizin“**	02.11.15	990.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
30.11.-04.12.15 Münster	Physio 2015-13	01.11.15	750.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)

Lehrgänge für Lehrer

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
31.08.-04.09.15 Münster	Lehrer 2015-13	30.08.15	750.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
02.11.-06.11.15 Münster	Lehrer 2015-08	15.10.15	750.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)
14.12.-18.12.15 Münster	Lehrer 2015-09	25.11.15	750.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)

Lehrgänge für Fitnesstrainer

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
16.11.-20.11.15 07.12.-10.12.15 Münster	Fitness 2015-04	25.10.15	1.450.- € inkl. Verpflegung und Übernachtung (DZ)

Weitere Maßnahmen finden Sie auf unserer Homepage www.dbs-akademie.de

Fortbildungen

Datum & Ort	Titel	Frist	Kosten
Fobi 2015-02 22.08.-23.08.15 Klinik Königsfeld	VGS Königsfeld „Innere Medizin“	01.08.15	100.- € ohne Verpflegung und ohne Übernachtung
Fobi 2015-03 19.09.-20.09.15 Klinik Königsfeld	VGS Königsfeld „Orthopädie“	29.08.15	100.- € ohne Verpflegung und ohne Übernachtung

Lehrgangsorte u. a.

DJK-Sportschule Münster
Grevener Str. 125
48159 Münster
Tel.: 0251-922030
www.djk-sportschule.de

Haus des Behindertensports
Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband NRW (BRSNW)
Winterberg-Langewiese
Tel: 0203-7174153

Andere Termine

23.-30.08.15
WM Bogenschießen
Donaueschingen

20./21.11.15
4. Bundes-Bildungs-Konferenz DBS
Düsseldorf

Impressum

DBS-Akademie gGmbH
Vormannstraße 9
48565 Steinfurt
Tel: 02552 - 6392847
Fax: 02552 - 9944857
Email: info@dbs-akademie.de
Redaktion: Ralf Kuckuck
Fotos: DBS-Akademie