

# Die Universitäre Weiterbildung der DSHS - Wir über uns

Die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) genießt in der Sportwissenschaft ein hohes Ansehen bis weit über die Bundesgrenzen hinaus. Durch vielzählige sportliche Projekte macht sie von jeher neugierig und mit uns erleben Sie die exklusive und facettenreiche Lehre der einzigen Sportuniversität Deutschlands hautnah: Wir als Universitäre Weiterbildung der DSHS haben es uns zur Aufgabe gemacht, allen Sportinteressierten die Expertise und Erfahrung der Sporthochschule auch über die universitären Grenzen hinaus zugänglich zu machen.

In über 80 vielfältigen Weiterbildungsveranstaltungen bieten wir Ihnen Entdeckungsreisen in alle Bereiche aus der Welt des Sports – für Ihre berufliche und selbstredend auch für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Eine gesunde Mischung aus Praxis und Theorie, erfahrene und anerkannte Referentinnen und Referenten sowie die exzellente Ausstattung der Sporthochschule machen unsere Kurse zu einem einmaligen Erlebnis. Wir stärken Sie in Ihren Kompetenzen und eröffnen Ihnen neue Wege.

Lust auf Weiterbildung bekommen? Ich freue mich, wenn ich Sie neugierig gemacht habe und bald bei uns als TeilnehmerIn begrüßen darf.

Ihre



Christine Hanusa  
Leiterin Universitäre Weiterbildung



## Kontakt

### Universitäre Weiterbildung

Sekretariat  
Hauptgebäude 4. Etage, Raum 405b

Telefon: 0221/4982 2130  
Fax: 0221/4982 7720  
E-Mail: [weiterbildung@dshs-koeln.de](mailto:weiterbildung@dshs-koeln.de)

### Sprechzeiten

Montag - Donnerstag 9:00 - 11:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 13:00 - 14.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.dshs-koeln.de/uw](http://www.dshs-koeln.de/uw)



# Weiterbildungen für LehrerInnen und Lehramtsstudierende

Alle Termine, weitere Informationen zu den Weiterbildungsangeboten sowie unser komplettes Veranstaltungsprogramm 2017 finden Sie auf unserer Homepage:

[www.dshs-koeln.de/uw](http://www.dshs-koeln.de/uw)

## EmbodyYourMind

Egal ob für das Teambuilding im Sportverein oder zur Inklusion im Sportunterricht – die Wahrnehmung des eigenen Körpers spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Integration in eine Gruppe geht. Diese Weiterbildung zeigt Übungen auf, wie Menschen mit Inklusions- und Förderbedarf in Schul- und Breitensport u. a. in Vereinen oder an Förderschulen integriert werden können.



## Entspannungsverfahren für Kinder

Unruhe, Hektik und Reize durch die Umwelt – Kinder sind diesem tagtäglich ausgesetzt und ErzieherInnen, PädagogInnen und Eltern fehlt es oft an praxisnahen Möglichkeiten, ihre Schützlinge zur Ruhe kommen zu lassen. In dieser Weiterbildung eignen Sie sich Grundlagen der Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation und autogenes Training an.



## Leichtkontakt-Boxen im Schulsport

Durch die geringe Intensität des Körperkontaktes eignet sich diese Art des Boxens vor allem für die Einführung von „Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport“ in der Schule. LehrerInnen können die Box-Grundtechniken durch praxisnahe Beispiele im Unterricht vermitteln, wobei stets ein Augenmerk auf die curricularen Vorgaben und deren sach- und fachgerechter Aufbereitung liegt.



## Emotionale Intelligenz in Sport und Beruf

Für ein gutes Klima in Klasse und Sportmannschaft: In dieser Weiterbildung werden die verschiedenen Aspekte der Emotionalen Intelligenz vorgestellt und der Umgang mit den eigenen Emotionen sowie den Emotionen Anderer trainiert. Darüber hinaus werden Sie befähigt, eigene Übungen zu entwickeln und diese in Mannschaftstraining oder Unterricht einzubauen.



## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen mit und ohne Hilfsmittel: Eignen Sie sich in dieser Weiterbildung an, verschiedene Trainingsmethoden wie Techniken aus dem Kampfsport oder Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen in Ihre Trainingsgestaltung einzubauen. Auch Übungen zu Schlüsselqualifikationen und zur Stärkung des Selbstvertrauens in brenzligen Situationen werden durchgeführt.



## Gewaltprävention in der Praxis

Wie kann vor allem präventiv gegen mögliche Formen von Gewalt vorgegangen werden? TeilnehmerInnen können sich in dieser Weiterbildung verschiedene Methoden der Gewaltprävention aneignen. Hierfür werden u. a. Standpunkte zum Thema Konflikt erörtert und präventive Modelle, Anti-Aggressivitäts-Trainings sowie Methoden der Selbstbehauptung vorgestellt.



## Gesunde Ernährung macht Schule

Der Einfluss von Frühstück und Pausenverpflegung auf die Leistungsfähigkeit und Regeneration sollte von LehrerInnen nicht unbeachtet bleiben. In dieser Weiterbildung erfahren Sie mehr über den Zusammenhang von Stress und Ernährung, Ernährungs- und Trinkempfehlungen, Integration von Bewegungsspielen sowie Konzepte und Irrtümer im Umgang mit Ernährung bei SchülerInnen.



## Motivationales Klima im (Sport-)Unterricht

LehrerInnen haben einen starken Einfluss auf das motivationale Klima im Unterricht, welches die SchülerInnen im besten Fall optimal fördern sollte. In dieser Weiterbildung eignen Sie sich vor dem Hintergrund neuester motivationspsychologischer Erkenntnisse Strategien und Methoden zur Motivation an, mit denen Sie das Lernen spielerisch gestalten können.



## Floorball

Floorball wurde ursprünglich als Unihockey bekannt und ist ein Stockballspiel mit einfachem Regelwerk, gemischten Mannschaften und geringer Verletzungsgefahr. Dank dieser Vorteile können LehrerInnen diesen Mannschaftssport als idealen Schulsport umsetzen, der schnell für Anfänger spielbar ist. Hierfür eignen Sie sich die grundlegenden Techniken und Regeln an.



## Weiterbildungen im Radsport



### Bike Instructor – Rennrad Bike Instructor – Mountainbike Bike Instructor – Training

Egal, ob Trekkingrad, Rennrad oder Mountainbike – Kurse im Radsport erfordern eine individuell auf Ihre KursteilnehmerInnen abgestimmte Trainingsgestaltung, die Sie sich in diesen Weiterbildungsveranstaltungen aneignen können. Hier werden Ihnen die richtige Fahrtechnik und Methodik zur Anleitung von Gruppen vermittelt sowie darüber hinaus Aspekte der Materialkunde und Sicherheit thematisiert.

## Fahrradergonomie - richtig Radfahren

Die Ergonomie im Radsport befasst sich damit, wie Sie die Einstellungen an Ihrem Fahrrad verändern, um eine optimale Sitzposition zu erhalten. In diesem Kurs lernen Sie alles über die richtige Justierung aller Fahrradtypen.

## Fahrradtechnik-Workshop

Wer mit Gruppen auf dem Rad unterwegs ist, kennt das Problem: Der Defekt eines Einzelnen hält auf. Auch in Schulen ist das Thema Fahrradtechnik von großer Bedeutung. Mit ein wenig Fachkenntnis und den nötigen Handgriffen lassen sich die meisten technischen Probleme im Handumdrehen lösen. Neben theoretischen Grundlagen zur Fahrradtechnik und Werkzeugkunde steht vor allem die praktische Arbeit am Fahrrad im Vordergrund dieses Workshops.