

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

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



**Weiterbildungen für
LehrerInnen und
Lehramtsstudierende**

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

www.dshs-koeln.de/uw

Multitasking am Ball

In dieser Weiterbildung wird das Reaktions- und Koordinationsvermögen im Kontext zur Sportart Basketball und anderen Bewegungsfeldern spielerisch vermittelt. Gleichzeitig werden zentrale kognitive Fähigkeiten aufgegriffen, die in diversen Sportarten ebenso gebraucht werden wie in außersportlichen Fachbereichen.



Sportspielvermittlung

Erweitern Sie Ihren pädagogischen Erfahrungsschatz um wertvolle Kompetenzen für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Sportunterrichts! In dieser Weiterbildung erarbeiten Sie schulgemäße Programme und Ideen, um Ihre SchülerInnen kontinuierlich für das Fach Sport zu begeistern. Die erarbeiteten Konzepte lassen sich außerdem auch auf den Vereins-, Breiten- und Freizeitsport übertragen.



Schwimmen in der Primarstufe

Als LehrerIn stehen Sie vor der Herausforderung, heterogene Klassen mit SchülerInnen auf verschiedenen Leistungsniveaus zu unterrichten. In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie den Schwimmunterricht in der Grundschule nach den individuellen Fähigkeiten Ihrer SchülerInnen gestalten. Wir vermitteln Ihnen die methodisch-didaktischen Kenntnisse, um ein kompaktes Programm zu erstellen.



Entspannungsverfahren für Kinder

Unruhe, Hektik und Reize durch die Umwelt - auch Kinder sind diesem tagtäglich ausgesetzt. 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 u.a. progressive Muskelrelaxation und autogenes Training an.



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.



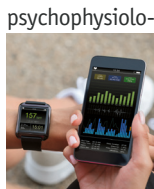
Motivationales Klima im (Sport-)Unterricht

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.



Herzratenvariabilität (HRV) im Sport und Gesundheitsmanagement

Diese Weiterbildung vermittelt neben theoretischen und psychophysiologischen Grundlagen der HRV auch deren Messung, Anwendung und die Interpretation der erhobenen Daten. Darüber hinaus wird die Optimierung körperlicher Belastbarkeit, der mentalen Vorbereitung und Leistungsfähigkeit vermittelt.



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In dieser Weiterbildung werden Möglichkeiten zur waffenlosen Selbstverteidigung erarbeitet und verschiedene Trainingsmethoden zur praktischen Umsetzung in eigenen Kursangeboten vorgestellt. Behandelt werden u.a. Grundtechniken der Selbstverteidigung und -behauptung, Situationstraining und Einsatz von Hilfsmitteln sowie Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens brenzligen Situationen.



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.

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.



Leichtkontakt-Boxen im Schulsport

Durch die geringe Intensität des Körperkontakts 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.



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.



Badminton

Das Sportspiel Badminton ermöglicht Kindern und Jugendlichen jeden Alters und Leistungsstands gemeinsames Sporttreiben. Badminton ist leicht zu erlernen und daher sehr gut für den Vereins- und Schulsport geeignet. Zusätzlich ist das Verletzungsrisiko für die SchülerInnen gering und die Ausrüstung preiswert. Wir vermitteln Ihnen in dieser Weiterbildung, wie Sie die Sportart Badminton optimal in den Schulsport einbringen.

