

Anmeldung

Online-Anmeldungen werden gerne über die Webseite www.graubuendensport.ch/update entgegengenommen. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt und im Rahmen der verfügbaren Plätze fix gebucht. Die Anmeldung gilt als definitiv; Anmeldegebühren werden nicht rückerstattet.

update! sport

Seit dem Jahr 2005 bietet graubündenSPORT die Veranstaltungsreihe update! sport an. Auch in diesem Jahr werden wiederum verschiedene attraktive Aus- und Weiterbildungskurse angeboten. Die vier Module richten sich an J+S-Leitende, Trainerinnen und Trainer sowie Funktionärinnen und Funktionäre in Sportvereinen im Kanton Graubünden. Alle Referierenden verfügen über fundiertes Fachwissen und geben nützliche Tipps für die entsprechenden Vereinstätigkeiten. In den update! sport-Weiterbildungsmodulen werden aktuelle Themen aus der Arbeit in den Sportvereinen aufgegriffen und praxisnah behandelt.

Die Veranstaltungen finden in der kantonalen Sportanlage Sand sowie in den Räumlichkeiten der Höheren Fachschule Südostschweiz (ibW) statt und garantieren optimale Rahmenbedingungen.

Die einzelnen Module finden unabhängig voneinander statt und können individuell besucht werden.

Kontakt

graubündenSPORT
Serena Muscogiuri
Hofgraben 5
CH-7001 Chur
Tel. +41 (0)81 257 27 37
serena.muscogiuri@avs.gr.ch
www.graubuendensport.ch

Die Weiterbildung für den Bündner Sport

update! sport 2019

**Erfolg ist eine Frage der Haltung –
Wie die 5 Erfolgsfaktoren die Leistung
im Spitzensport beeinflussen**
Donnerstag, 24. Oktober 2019 in Chur

**Physis Grundlagen Kindersport – Dem
kindlichen Organismus angepasstes Training**
Samstag/Sonntag, 26./27. Oktober 2019 in Chur

**Präventives Handeln – Förderung der
Lebenskompetenzen mit «cool and clean»**
Freitag, 1. November 2019 in Chur

**Der Sportclub für alle: Gemeinsames Training
von Menschen mit und ohne Handicap**
Freitag, 29. November 2019 in Chur

update!
sport

Module 2019

Erfolg ist eine Frage der Haltung – Wie die 5 Erfolgsfaktoren die Leistung im Spitzensport beeinflussen

Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 – 21.00 Uhr in Chur
CHF 40.– / max. 30 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2019

Die eigene Haltung, die durch Werte, Einstellungen und Normen bestimmt ist, beeinflusst massgeblich wie ich trainiere oder Wettkämpfe bestreite oder wie Trainer, Athleten und Eltern miteinander umgehen und wie sie mit sich und ihrem Umfeld kommunizieren. Doch wie kann man Haltung entwickeln? Dafür brauchen wir eine neue Sichtweise: Wir müssen die Person an sich ins Zentrum unserer Bemühungen stellen. Gerald Hüther, ein bedeutender Neurobiologe und Hirnforscher beschreibt es so: «Solange Menschen sich gegenseitig als Objekte benutzen ist keine Potentialentfaltung möglich. Sobald man sich als Subjekte begegnet, ist die Potentialentfaltung, die in den Menschen liegt, unvermeidbar.»

Entlang von 5 Erfolgsfaktoren, die den Erfolg im Spitzensport wesentlich beeinflussen, soll aufgezeigt werden, was Haltung bedeutet und wie diese weiterentwickelt werden kann. Es werden sowohl Selbstreflexionsprozesse in Gang gesetzt, als auch Methoden und Werkzeuge vorgestellt.

Referent: Simon Nussbaumer, Mag. (FH), MSC, selbständiger Mentalcoach/Bereichsleitung, Fachverbandsunterstützung, Mentaltraining, Olympiazentrum Vorarlberg

Physis Grundlagen Kindersport – Dem kindlichen Organismus angepasstes Training

Samstag/Sonntag, 26./27. Oktober 2019 in Chur
CHF 80.– / max. 30 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2019

Wo liegen die Schwachstellen des kindlichen Organismus und was gilt es daher im Training mit Kindern besonders zu beachten? Wie lautet die J+S-Definition von kindgerecht und wo liegen die Grauzonen im Zusammenhang mit einem Physisstraining? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Modul besprochen und anhand von Praxisbeispielen geklärt. Die Trainierbarkeit von verschiedenen Faktoren soll aufgezeigt werden, um sie dann in der Praxis kindgerecht anzuwenden. Zudem sollen verschiedene Methoden und Organisationsformen für das Physisstraining mit Kindern vermittelt werden. Dieses Modul richtet sich an J+S-Leitende, Trainerinnen und Trainer sowie Funktionärinnen und Funktionäre.

Referent: Ralf Roth, Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaften), Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Dieses Modul zählt für J+S-Leitende Kindersport mit gültiger oder weggefallener Anerkennung als Weiterbildung.



Präventives Handeln – Förderung der Lebenskompetenzen mit «cool and clean»

Freitag, 1. November, 18.00 – 21.00 Uhr in Chur
CHF 40.– / max. 30 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2019

Die Weltgesundheitsorganisation hat 10 Lebens- und Gesundheitskompetenzen definiert. Jugendliche, die über diese 10 Kompetenzen verfügen, sind weniger suchgefährdet. «cool and clean» unterstützt Sportvereine bei der Analyse und Verankerung von Werten, Normen und Regeln die zur Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen beitragen. Das Modul richtet sich spezifisch an Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre, indem es diesen konkrete Anregungen für die Umsetzung in ihrem Verein aufzeigt. Ergänzend werden weitere Schwerpunkte in der Präventionsarbeit von «cool and clean» thematisiert und entsprechende Hilfsmittel für die Umsetzung im Verein vorgestellt.

Referent: Lieni Widmer, «cool and clean» Botschafter Graubünden



Dieses Modul zählt für J+S-Leitende Jugendsport mit gültiger Anerkennung als Weiterbildung

Der Sportclub für alle: Gemeinsames Training von Menschen mit und ohne Handicap

Freitag, 29. November 2019, 18.00 – 21.00 Uhr in Chur
CHF 40.– / max. 30 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 18. November 2019

Ein Sportclub für alle übernimmt in unserer Gesellschaft eine wichtige Aufgabe und liefert ein starkes Statement ab – wir sind offen für alle. In Graubünden gibt es bereits einige solcher Clubs und sie alle bauen eine grosse Kompetenz im Bereich Sport und Handicap auf. In diesem gemeinsamen Training besteht grosse Verschiedenheit – Heterogenität – in den Fähigkeiten und Lernmöglichkeiten der Teilnehmenden. Aufgabe der Leiterperson ist es, all diese Voraussetzungen unter einen Hut zu bringen und trotz grosser Unterschiede das Trainieren angepasst auf alle Teilnehmenden zu ermöglichen. Aber auch auf Führungsebene werden neue Kompetenzen aufgebaut. Ziel dieses Moduls ist es, die möglichen Wege in Richtung Sportclub für alle aufzuzeigen und Beispiele aus der Praxis vorzustellen. Das Modul richtet sich an Trainerinnen und Trainer, wie auch Vereinsfunktionäre.

Referentin: Elvira Hitz, Regionale Koordinatorin Graubünden, Special Olympics Switzerland