

Swiss Deaf Sport - Weiterbildungskurs

«Mit Spass zu mehr Kraft und Koordination – Sportverletzungen verstehen und vermeiden»

Kurstag:	Samstag, 24. Januar 2026, 9.00 - 16.45 Uhr mit Mittagspause
Ort:	Landenhof Zentrum für Hören und Sehen, Turnhalle, Landenhofweg 35, 5035 Unterentfelden
Kursleitung:	Laura Setz (BSc Physiotherapeutin) und Luc Nuenlist (J+S Experte)
Zulassungsbedingungen:	offen für alle, Personen mit aktueller aktiver Trainertätigkeit in Tages-/ Block- und Semesterkursen bei Swiss Deaf Sport haben Vorrang
Anforderungen:	Aktive Teilnahme an den Praxisteilen muss möglich sein

Kursziele:

- Du gewinnst einen Überblick zu den wichtigsten Muskelgruppen und deren Funktion/Anatomie
- Du kennst den Nutzen von Kraft- und Koordinationstraining und bekommst einen Einblick über deren mögliche Trainierbarkeit
- Du analysierst die Anforderungen verschiedener Sportarten bezüglich Kraft und Koordination
- Du erlebst und gestaltest die adaptierten Kraftübungen und verbindest diese mit spielerischen Komponenten
- Du erhältst methodisch-didaktische Hinweise und Ideen für die Gestaltung von Sportlektionen sowie zum Variieren von Bewegungsaufgaben
- Wie können Verletzungen entstehen? Was muss bei einer Verletzung beachtet werden?
Praktische Ansätze für eine gute Kommunikation als Trainer im Umgang mit verletzten Sportlern

Kursinhalte:

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur und von Mensch zu Mensch verschieden. Unabhängig von den persönlichen und sportlichen Voraussetzungen gibt es grundlegende Fakten zur Funktionsweise der Muskulatur, der Gestaltung und dem Nutzen von Kraft- und Koordinationstraining. Du erlernst Grundlagen der 4 verschiedene Kraftarten und der 5 Arten koordinativer Fähigkeiten. Wenn Du Interesse hast für die funktionelle Anatomie, Trainingswissen und das Kraft- und Koordinationstraining, dann bist Du in diesem Weiterbildungskurs genau richtig. Methodische und didaktische Anregungen, Ideen zur Gestaltung von Sporeinheiten, Angebot von Variationen für Bewegungsaufgaben und motivierende Spielformen, werden vermittelt.

Gegen eine Sportverletzung ist niemand gewappnet. Es gibt Massnahmen, damit Verletzungsgefahren minimiert werden können. Vor allem wenn man erkennt, um welche Verletzung es geht. Wichtig ist es, nach Verletzungen richtig zu handeln.

Der Kurstag bietet Gelegenheit, das eigene Wissen aufzufrischen und im Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden und dem Leitungsteam neue Ideen für die eigene Sportgruppe mit nach Hause zu nehmen.

Zusätzliche Angaben: Wir bewegen uns aktiv in der Sporthalle und reflektieren die Praxiserfahrungen direkt in der Sporthalle. Dazu werden Sportkleider und Sportschuhe (Indoor) sowie Schreibunterlagen für eigene Notizen benötigt.

Angaben zur Qualifikation:	Die Weiterbildung verlängert die Qualifikation von J&S, SFV, PluSport und SDS-Trainer*in. Es wird eine Kursbestätigung abgegeben.
Mitnehmen:	Notizmaterial, Sportbekleidung, Turnschuhe (Indoor), Getränke und Mittagessenverpflegung
Kurskosten:	CHF 170.00
Anmeldeschluss:	30. November 2025, E-Mail: contact@swissdeafsport.ch
Kontakt / Anregungen / Fragen:	Swiss Deaf Sport Geschäftsstelle, Ressort Ausbildung, E-Mail: contact@swissdeafsport.ch

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Anmeldung

Die Anmeldung per E-Mail ist rechtsverbindlich. Für Folgen falscher oder unvollständiger Angaben übernimmt Swiss Deaf Sport keine Verantwortung. Innert 14 Tagen nach Anmeldeschluss wird eine Anmeldebestätigung und Rechnung verschickt.

Leistungen

Die Leistungen entsprechen dem aufgeführten Angebot in der Kursausschreibung. Die Hin-/Rückreise ist grundsätzlich Sache der TeilnehmerInnen und geht vollständig zu deren Lasten.

Annullierung

- nach Eingang der Anmeldung bis 2 Monate vor Kursbeginn (Datum Anmeldeschluss) Bearbeitungsgebühr: Fr. 100.00
- 2 Monate (ab 1 Tag nach Anmeldeschluss) bis 15 Tage vor Kursbeginn: 75% der Kurskosten
- 14 Tage bis 0 Tage vor Kursbeginn: 100% der Kurskosten
- bei unentschuldigtem Fernbleiben: 100% der Kurskosten
- bei Vorliegen eines Arztzeugnis wird lediglich die Bearbeitungsgebühr von Fr. 100.00 verrechnet
- Ist der Swiss Deaf Sport gezwungen, den Kurs kurzfristig zu annullieren, werden die bereits erfolgten Zahlungen unaufgefordert zurückerstattet.

Versicherung

Alle Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden: Krankenkasse, Unfall-, Diebstahl- oder Haftpflichtversicherung. Für Schäden lehnt Swiss Deaf Sport jegliche Haftung ab.

Kursprogramm:

Zeit / Ort	Inhalte
09.00 - 09.15	Begrüßung (Organisation / Programm / Vorstellungsrunde)
09.15 - 10.15	Einführung in die verschiedenen Kraft- und Koordinationsformen, ihre Bedeutung und Anwendung im Sport
10.15 - 10.30	Pause
10.30 - 12.00	Praxis: Kraft und Koordination
12.00 - 13.00	Mittagspause (Mittagessen)
13.00 - 14.00	Sportverletzungen erkennen
14.00 - 14.45	Praxis: kombinierte Kraft und Koordination Übungen
14.45 - 15.00	Pause
15.00 - 16.00	Praxis: sportartspezifisch methodisch-didaktische Hinweise und Ideen für die Gestaltung von Sportlektion
16.00 - 16.30	J&S News
16.30 - 16.45	Zusammenfassung und Abschluss

Änderungen vorbehalten!

Anmeldeformular - SDS Weiterbildung am 24. Januar 2026 in Unterentfelden/AG

Vorname: _____ Nachname: _____

Adresse: _____

Mobil: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Aktive Einsatz bei der Sportverein oder SDS Sportabteilungen: _____

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____