



Basisqualifizierung (30 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

Inhalte (Theorie und Praxis) u.a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsraster, Inhalte, Methoden
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Musiklehre; Einsatz von Musik, Struktur
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Anforderungsprofil eines Trainers
- Passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur
- Trainingslehre; Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und -wirkungen
- Arbeitsweisen des Herz-Kreislaufsystems
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Achtung:

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine ÜL-C, Trainer-C Ausbildung im Lizenzprofil:

- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel
- Fitness Aerobic
- Gymnastik / Rhythmus / Tanz
- Fitness und Gesundheit.

absolvieren zu können. Dabei werden die 30 Lerneinheiten der Basisqualifizierung auf die Gesamtausbildung angerechnet.

Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein

Bildungsregion Süd-Westfalen

LG-Nr.	15302021	
Termine	22./23.8.2015 + 29.-30.8.2015	
Zeit	Sa 9 Uhr – So 15 Uhr / 30 LE	
Ort	Lüdenscheid, Turnhalle Pestalozzi Grundschule	
Kosten	Gymcard	Regulär
ohne Ü/V	65,-	100,-

Hinweis
Email: refrielue@web.de Weitere Informationen bei Renate Friedrichs, Tel [02351 84974](tel:0235184974),

Voraussetzung zur Teilnahme: Basisqualifizierung Tr-C Breitensport. Teilnahme ab 16. Jahre möglich, Befürwortung durch einen Verein. Lizenzerhalt mit 18 Jahren.

Hinweis: In den u.g. Ausbildungen besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.

