



### **Übungsleiter-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel**

Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensportbereich eine große Angebotspalette für deren breitgefächertes Interesse bereit. Dazu benötigen diese Vereine vielseitig ausgebildete Übungsleiter, die in der Lage sind, die am häufigsten nachgefragten Themen aus dem Bereich des Turnens anzubieten. Die Ausbildung Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel bildet qualifizierte Übungsleiter aus, die in den Turnvereinen in den Bereichen Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel tätig sein wollen. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte u.a.:

- Aerobic, Fitness und Funktionsgymnastik
- Spiele und Übungsformen
- Gerätturnen (Grundlagentraining), Bewegungen an und mit Geräten
- Leichtathletik und Bewegungen in der Natur
- Tanz, Bewegungen mit Rhythmus und Musik
- Grundlagen der Sportmedizin und Trainingslehre
- Grundlagen der Motivation und der Bindung von Teilnehmern
- Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde

Die Übungsleiter werden befähigt, flexibel einen Teil der Bandbreite des Turnens zielgruppen- und altersübergreifend abzudecken und sind somit vielseitig einsetzbar.

#### **Bildungsregion Süd-Westfalen**

|          |  |         |
|----------|--|---------|
| LG-Nr.   | 15302061   |         |
| Termine  | 3.-4.10.2015 + 24.-25.10.2015 + 14.-15.11.2015 + 23.-24.1.2016 + 13.-16.2.2016 |         |
| Ort      | Turnhalle Krombach, 57223 Kreuztal-Krombach                                    |         |
| Kosten   | Gymcard  | Regulär |
| ohne Ü/V | 160,-  | 220,-   |
| Leitung  | Erich Hofmann  |         |

Weitere Informationen bei: Erich Hofmann, Tel. [02732 591646](tel:02732591646), Email: [e.hofmann@online.de](mailto:e.hofmann@online.de)