

Basisqualifizierung (30 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

Inhalte:

Grundlagen zum Aufbau und Planung einer Unterrichtsstunde, grundlegende Phasen, Planungsraster, Inhalte, Methoden | Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung | Musiklehre: Einsatz von Musik, Struktur | methodisches Vermitteln von Inhalten und Grundprinzipien | Anforderungsprofil eines Trainers | passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur | Trainingslehre, Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen | Arbeitsweise des Herz-Kreislaufsystems | motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Hinweis: Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine 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 LE der Basisqualifizierung (Modul I) auf die Gesamtausbildung angerechnet. Hinweis: Vollendung des 16. Lebensjahres und Befürwortung durch einen Verein.

Bildungsregion Süd-Westfalen

LG-Nr. 14302021

Termin 5. – 6.4.+ 26./27.4.

Zeit Sa 9 – So 15 Uhr / 30 LE

Ort Krombach

Kosten Gymcard Mitglieder
ohne Ü/V 55,- 110,-

Leitung Alfred Ritz

Hinweis Informationen bei Erich Hofmann, Tel. 02732 591646,
Email: e.hofmann@online.de

Übungsleiter-C Allround-Fitness

Gymnastik/Turnen/Spiel

Insbesondere kleine und mittelgroße Turn- und Sportvereine halten für ihre Mitglieder im sportartübergreifenden Breitensport eine große Angebotspalette für deren Interesse bereit. Dazu benötigen sie 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 Bereichen Gerätturnen, Fitnessgymnastik und Spiel tätig sein wollen. Sie lernen, ein vielseitiges, qualifiziertes Training eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte: 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 so vielseitig einsetzbar.

Bildungsregion Süd-Westfalen

LG-Nr. 14302061

Termin 6./7.9. + 13./14.9. + 18./19.10. + 15./16.11. + 4 + 22./23.11.

Ort Folge 1 – 4 Krombach, Folge 5 Kreuztal

Kosten Gymcard Mitglieder
ohne Ü/V 150,- 300,--

Leitung Alfred Ritz

Hinweis Voraussetzung Basisqualifizierung Tr-C Breitensport. Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein. In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, Ausbildungsmaterialien zu erwerben. Hierfür fallen geringe Kosten an. Informationen bei Erich Hofmann, Tel. 02732 591646, Email: e.hofmann@online.de

Geschäftsstelle Siegerland Turngau:
Hauptstraße 93, 57271 Hilchenbach-Müsen
Tel. 02733 / 691490 / E-Mail: gs@siegerland-turngau.de