

**Bundesweite Modellausbildung in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund und dem Hessischen Turnverband**

**Trainer/in Ausbildung C: Fitness und Gesundheit - Schwerpunkt „Naturesport Sommer“**

**Vereinsangebote in freier Natur**

Fitness und Gesundheit - das sind die zentralen Motive für viele Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Noch nie war Fitness und Gesundheit ein so gefragtes Thema wie heute und umso größer ist die Nachfrage hinsichtlich entsprechender Angebote im Verein.

Die Trainerausbildung Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Naturesport Sommer bildet qualifizierte Übungsleiter aus, die in der freien Natur entsprechende Sport- und Bewegungsangebote für gesundheitsbewusste Menschen anleiten und diese Gruppen betreuen möchten. Ziel dieser Ausbildung ist das eigenverantwortliche und selbstständige Planen und Durchführen von qualifiziertem Fitness- und Gesundheitstraining im Verein. Darüber hinaus wird der künftige Trainer/in Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Naturesport Sommer befähigt ein- oder mehrtägiger Veranstaltungen mit sportpraktischen Angeboten in freier Natur für eine gesundheitsorientierte Gruppe zu organisieren und durchzuführen. Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer, methodischer und organisatorischer Grundlagen ganzheitlicher Gesundheitsförderung wird theoretisches Hintergrundwissen Hand in Hand mit praktischen Inhalten vermittelt.

Inhalte:

- Training motorischer Fähigkeiten in der Natur (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
  - Spiele in der Natur
  - Walking, Nordic-Walking, Jogging
  - Wandern, Trekking, Orientierungslauf/ -trekking
  - Besonderheiten des Naturesports
  - Natur- und Wetterkunde
  - Funktionelle Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen)
  - Entspannung
  - Trends
  - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen
  - Sportorganisation, Marketing und Rechtsfragen
- und anderes mehr

Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus Literatur und zahlreiche organisatorische Hilfestellungen und Informationen zur Umsetzung entsprechender Programme, um den Anforderungen eines modernen Sportvereins gerecht zu werden.

<b>LG-Nr.</b>	<b>1301121</b>		
<b>Termine</b>	25.-27.3.2011 + 15.-17.4.2011 + 6.-8.5.2011 + 20.-22.5.2011 + 17.-19.6.2011		
<b>Zielgruppe</b>	Angehende Trainer/in C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.		
<b>Zeit</b>	jeweils Fr 17 Uhr – So 15.30 Uhr / 120 LE		
<b>Ort</b>	Hilchenbach / Olpe		
<b>Kosten</b>	<b>Gymcard</b>	<b>Mitglieder</b> (DTB Vereine)	<b>Externe</b>
mit Ü/V	-	350,-	700,-
<b>Leitung</b>	DTB / WTB / HTV-Referententeam		
<b>Hinweis</b>	<b>Anmeldungen bis spätestens 18.02.2011</b>		
	Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein		
	In der Ausbildung besteht die Möglichkeit, gedruckte Ausbildungsmaterialien (Broschüren) zu erwerben. Hierfür fallen geringe zusätzliche Kosten an.		

**Anmeldungen bitte schriftlich unter Angabe der LG Nummer und einer Einzugsermächtigung bei:**

Westfälischer Turnerbund  
Zum Schloss Oberwerries Geschäftsstelle  
59073 Hamm  
Tel.: 02388-30000-0  
Mail: wtb@wtb.de