

LG-Nr. 81/001 (80 LE)

Trainer/in C Breitensport Fitness und Gesundheit für Erwachsene/Ältere

Der Grundkurs von 40 LE kann nachgeholt werden!

Termine:

- 18.-19.04.2020
- 25.-26.04.2020
- 09.-10.05.2020
- 16.-17.05.2020
- 06.-07.06.2020

Unterrichtszeit:

- Samstag: 09:00-20:30 Uhr
- Sonntag: 09:00-12:00 Uhr

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen und Übungsleiter/innen der Vereine, die im Freizeitbereich Fitness- und Gesundheitssportgruppen leiten wollen.

Inhalte:

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen. Die Teilnehmer/innen lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitness- und Gesundheitstraining im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Themen sind u.a. Funktionelle Gymnastik, Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, neueste Trends der Fitness-Szene, Fitnesstraining mit Musik und Zusatzgeräten, medizinische Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird Hintergrundwissen vermittelt zur Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde.

Kosten: 240 Euro inkl. Ü/V

Referenten: SHTV Lehrteam

Leitung:

- Petra Krambeck
(Beauftragte Gesundheitssport im SHTV, DTB-Ausbilder-Diplom, DOSB Ausbilderzertifikat)
- Katharina Weber
(staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin)

