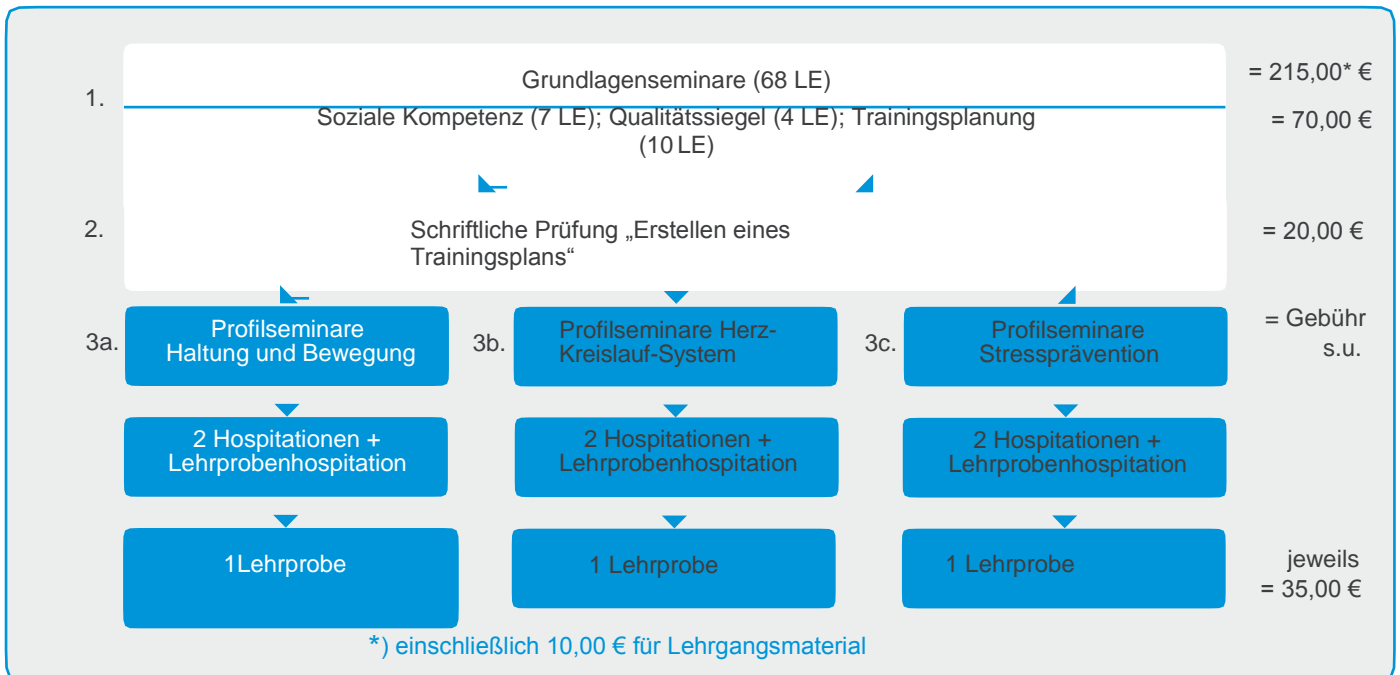


Sportfachliche Ausbildungen

2.Lizenzstufe (B-Lizenz DOSB)

Trainerin/Trainer „Haltung und Bewegung“/„Herz-Kreislauf System“/„Stressprävention“



Der Einstieg in die Ausbildung ist jederzeit im Jahr möglich. Folgende Grundlagenseminare bilden den Hauptanteil der Ausbildung:

1. Grundlagenseminare

Kraft (5 LE)	Ausdauer (10 LE)	Koordination (10 LE)	Entspannung (8 LE)
Kleine Spiele (5 LE)	Funktionsgymnastik (15 LE)	Prüfungsvorbereitung (15 LE)	

Die Inhalte schließen nahtlos an das Wissen aus dem Basislehrgang an und berücksichtigen die Besonderheiten unterschiedlicher Zielgruppen auch in Bezug auf Beeinträchtigung und Beschwerden. Auf diese Weise wird ein flexibler Einsatz als Trainerin oder Trainer möglich, da aufbauend auf solides Grundwissen einer effektiven Spezialisierung, wie sie die Praxis oft erfordert, nichts im Weg steht. Zum Grundlagenwissen kommen die Inhalte aus der Trainingsplanung (Kursgestaltung) und dem Qualitätsmanagement für Gesundheitssport hinzu.

In der zweiten Lizenzstufe erfolgt unsere Spezialisierung in folgenden Profilen

3a. Profil Haltung und Bewegung Gebühr 60,00 €: *) sporttherapeutische Aspekte (5 LE), Rückenschule (5 LE), Wirbelsäulengymnastik (5 LE)

3b. Herz-Kreislauf-System Gebühr 60,00 €: *) sporttherapeutische Aspekte (5 LE), Ausdauerzirkel (5 LE), (Nordic)-Walking (5 LE)

3c. Stressprävention Gebühr 70,00 € *)

sporttherapeutische Aspekte (5 LE), asiatische Entspannungsformen (5 LE), Atemarbeit (5 LE), zielgerichtete Prüfungsvorbereitung (2LE)

In dieser Ausbildung gibt es zwei Prüfungen:

- Kursplanung im Gesundheitssport (Erstellen eines Trainingsplanes über 12 Wochen) in Form einer Hausarbeit
- schriftliche Vorbereitung einer Trainingsstunde und deren praktische Umsetzung (Lehrprobe)

Organisation:

Es besteht die Möglichkeit, bis zu drei Profile parallel zu absolvieren. Dabei erfolgt eine Teilnahme an den Grundlagenseminaren und der schriftlichen Prüfung nur einmal. Im Rahmen der Ausbildungen „Haltung & Bewegung“ und „Herz-Kreislauf-System“ ist die Einweisung in die Masterprogramme

zur Zertifizierung durch die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT (DOSB) und DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION (ZPP) enthalten.

Zulassungsvoraussetzungen:

- C-Lizenz (DOSB) oder Sport- bzw. Gymnastiklehrer/-in
- Mitgliedschaft in einem Sportverein

Gesamtgebühr:

- ein Profil = 390,00 € bzw. 400,00 €
- zwei Profile = 495,00 € bzw. 505,00 €
- drei Profile = 600,00 €

Ihren persönlichen Lehrgangsplan erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung.