

Sportfachliche Ausbildungen

„Gesundes Training in Sportarten“

Ziel der Ausbildung ist es, inhaltlich ein Athletiktraining auf das Anforderungsprofil einer Sportart auszurichten und mit Blick auf Prävention und individuelle Leistungssteigerung unterschiedlicher Zielgruppen zu planen, steuern und auszuwerten. Die Sportlerinnen und Sportler sollen u.a. eine dauerhafte Gesundheitskompetenz durch Kenntnis physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren erwerben.

Sportpraxis:

Trainingsmethoden, Funktionstraining, Analyse von Sportarten ... 40 LE

Sportpsychologie | 5 LE

Sportmedizin | 5 LE

Stressmanagement | 6 LE

allgemeines Gesundheitsmanagement | 5 LE

Ziele der Ausbildung:

- differenziertes Sportartenangebot entwickeln
- individuelle Leistungssteigerung planen und umsetzen
- Verletzungen vermeiden
- Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden u.v.a.m.

Zulassungsvoraussetzungen:

- sportartbezogene Trainer/-in-C-Lizenz (DOSB)
- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Es werden die Kenntnisse der sportwissenschaftlichen Grundlagen, die im Basislehrgang der Sportschule vermittelt werden, sowie eine gute körperliche Fitness der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorausgesetzt!

Lehrgangsgebühr: 400,00 €

LE: 61 plus Lehrprobe

Termine:

Mo.	12.02.2018	17.30 – 22.00 Uhr
Sa.	17.02.2018	09.00 – 13.00 Uhr
Mo.	26.02.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mi.	28.02.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mo.	05.03.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mi.	07.03.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mo.	12.03.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mi.	14.03.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mi.	21.03.2018	17.00 – 22.00 Uhr
Sa.	14.04.2018	09.00 – 13.00 Uhr
Mo.	16.04.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Mo.	23.04.2018	18.00 – 22.00 Uhr
Do.	24.05.2018	18.00 – 22.00 Uhr Lehrprobe
Fr.	25.05.2018	18.00 – 22.00 Uhr Lehrprobe
Sa.	26.05.2018	09.00 – 13.00 Uhr Lehrprobe

Lehrgangsgebühr: 400,00 €

LE: 61 plus Lehrprobe