

Trainerin/Trainer–Ausbildungen

1.Lizenzstufe (C-Lizenz DOSB)

Die Ausbildung C-Trainerin/-Trainer (DOSB) 1. Lizenzstufe gliedert sich in zwei Teile:

I. Sportartübergreifende Ausbildung (Basislehrgang)

II. Sportartspezifische Ausbildung beim Sportfachverband.

Die Gerhard-Schlegel-Sportschule bietet Ausbildungen zur/zum Trainerin/Trainer „Fitness & Gesundheit“ bzw. „Senioren sport“ an.

Unterrichtsdidaktik und -methodik gewährleistet eine praxisbezogene Ausbildung. Seminarunterlagen unterstützen das Lernen, beinhalten den prüfungsrelevanten Stoff und Literaturhinweise und machen das Mitschreiben nahezu überflüssig. Ausbildungsort ist die Gerhard-Schlegel-Sportschule.

I. Sportartübergreifende Ausbildung (Basislehrgang)

In diesen 61 Lehreinheiten werden die theoretischen Grundlagen in den Bereichen Sportmethodik, Kommunikation, Sportbiologie, Ernährung, Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportorganisation sowie Kinderschutz im Sport erarbeitet. Eine teilnehmerbezogene



AUSBILDUNGSINHALTE BASISLEHRGANG:

Training unter methodischen Gesichtspunkten aufgebaut

- sinnvoller Aufbau einer Trainingsstunde
- Methoden zum effektiven Technikkernen
- Fehlerkorrektur

Training von Kondition und Koordination

- Trainingsprozess planen
- Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination
- Trainingsbesonderheiten von Kindern bis Senioren

Training ohne Verletzung und Überbelastung

- Wissen um Stütz- und Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System
- Beschwerden und deren Vermeidung

Die Gruppe = ein Team

- Regeln für das Miteinander
- Rolle von Trainerin oder Trainer
- Konflikte und ihre Vermeidung oder Lösung
- die Gruppe und das Team

Gesunde Ernährung

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Diäten, Trinken, Fast Food
- Sportlerernährung

Organisation von Training und Verein

- Alles, was Recht ist
- Schadenersatz
- Aufsichts- und Haftungspflicht
- Vereinsorganisation

Kinderschutz

- unterschiedliche Formen der Kindeswohlgefährdung
- Verdacht auf sexuellen Missbrauch
- aktiver Schutz (im Verein)

Voraussetzungen für die Anmeldung:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitgliedschaft in einem bei einem Landessportbund registrierten Sportverein

- LE: 61
- Gebühr: 175,00 € (inklusive Lehrgangsmaterialien)

Wir weisen darauf hin, dass während der Basisausbildung Anwesenheitspflicht besteht. Bitte beachten Sie die bereits festgelegten Termine bei Ihrer Anmeldung. Der Ausbildungsinhalt aller Lehrgänge ist identisch. Die Basislehrgänge schließen mit einer schriftlichen Hausarbeit ab.

Sportartübergreifender Teil (Basislehrgang)

Formen der Ausbildung:

Je nach individuellem Zeitbudget haben Sie die Möglichkeit, zwischen vier Angebotsvarianten zu wählen.

1. Abendlehrgänge - Mo.-Fr. 18.00 – max. 22.00 Uhr

Diese Lehrgänge finden werktags statt und beinhalten je Seminartag relativ kleine Blöcke.

BL 18001 04.01. – 30.01.2018

BL 18013 17.09. – 18.10.2018

2. Wochenendlehrgänge - Fr. 18.00 – max. 22.00 Uhr , Sa.-So., 09.00 – max. 16.00 Uhr

Die Lehrgänge finden an vier aufeinanderfolgenden Wochenenden (Fr., Sa., So.) statt

BL 18003 16.02. – 11.03.2018

BL 18004 16.03 – 27.05.2018

BL 18007 01.06. – 01.07.2018

BL 18012 24.08. – 16.09.2018

BL 18017 09.11. – 02.12.2018

3. Ferienlehrgänge - täglich. 09.00 – max. 16.00 Uhr

Das ist eine intensive, aber relativ kurze Form, die hauptsächlich in den Berliner Schulferien angeboten wird. Die Seminare finden ganztägig an 11 aufeinander folgenden Tagen statt.

BL 18005 24.03. – 07.04.2018

BL 18008 05.07. – 15.07.2018

BL 18009 19.07. – 29.07.2018

BL 18010 02.08. – 12.08.2018

BL 18011 09.08. – 19.08.2018

BL 18015 20.10. – 30.10.2018

4. Lehrgänge über einen längeren Zeitraum

Mo-Fr. 18.00 – max. 22.00 Uhr, Sa./ So. 09.00 – max. 16.00 Uhr

Zwischen den einzelnen Seminaren bestehen längere zeitliche Abstände als bei den anderen Angebotsformen.

BL 18006 05.04. – 04.07.2018

BL 18014 08.10. – 12.12.2018

Terminänderungen in allen Lehrgängen vorbehalten!

Eine genaue Auflistung der Einzeltermine finden Sie online unter www.isb-berlin.de > Sportschule > Aus- und Fortbildungen. Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der Online-Anmeldung.

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine sportartbezogene DOSB-Lizenz erwerben möchten, wenden sich für den sportartspezifischen Teil ihrer Lizenz-Ausbildung an den Fachverband der jeweiligen Sportart.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine Lizenz in den Profilen „Fitness & Gesundheit“ bzw. „Senioren-sport“ erwerben möchten, finden nähere Informationen im sportfachlichen Teil der Lizenz-Ausbildung
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine Lizenz im Profil „Kinder & Jugendliche“ erwerben möchten, finden nähere Informationen zum sportfachlichen Teil der Lizenz-Ausbildung im Bildungsprogramm Sportjugend Berlin.