



Fachübungsleiter/in-Ausbildung C: „Fitness und Gesundheit“

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für viele Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Mehr denn je werden entsprechende Angebote im Verein nachgefragt und angeboten.

Die Fachübungsleiterausbildung „Fitness und Gesundheit“ bildet qualifizierte Übungsleiter/innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport im Turnverein Gruppen betreuen und anleiten wollen.

Die Fachübungsleiter/innen Fitness und Gesundheit werden darin ausgebildet, qualifizierte Fitnessangebote und gesundheitsorientierte Angebote im Verein für gesunde Menschen eigenverantwortlich und selbständig zu planen, anzubieten und durchzuführen.

Die Übungsleiter/innen werden in die Lage versetzt, ein nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbereitetes, modernes Fitness-Training unter den Bedingungen der Vereinsarbeit präsentieren zu können. Aktuell vermittelt der Lehrgang neben bewährten Inhalten und praxiserprobten Angeboten auch Strömungen und Trends. Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer und methodischer Grundlagen ganzheitlicher Gesundheitsförderung werden die Inhalte praxisnah vermittelt und trainiert z.B.:

- Grundkenntnisse moderner Trainingsmethodik
Fähigkeitsausbildung, Testverfahren, Trainingsprinzipien

- Grundkenntnisse der Sportmedizin

Anatomische Grundlagen, Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur und muskuläre Probleme, Verletzungsprobleme/Verletzungsprophylaxe, orthopädische Grundlagen (richtige Haltung usw.)

- Grundkenntnisse der („richtigen“) Ernährung

Ernährungsprinzipien, Ernährungsberatung, Zusammenhang zwischen Sporttreiben und Ernährung

- Grundkenntnisse im Umgang mit wesentlichen Fitnessgeräten und neuen attraktiven Fitnessgeräten (z.B.: Steps, Aero-Steps, Tubes, Thera Band, Rebounding, Rope Skipping usw.) sowie sowie turnspezifischer Klein- und Großgeräte unter fitness- und gesundheitsorientierten Aspekten
- Grundkenntnisse der Körperpflege / Massage / Entspannung
- Kenntnisse der Planung von Sportkursen mit verschiedenen Zielstellungen z.B.: Wirbelsäulenschonende Gymnastik, Rückenschule, Krafttraining im Freizeit- und Breitensport, Fitnesstraining spielerisch u.v.m.

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

Dieser Ausbildungsgang ermöglicht einen direkten Einstieg in die Ausbildungen auf der 2. Lizenzstufe (Grundstufe „Allgemeine Prävention“ entfällt).

Termine: 24.-25.02.07 + 10.-11.03.07 + 24.-25.03.07 + 21.-22.04.07 +
12.-13.05.07 + 02.-03.06.07+ 16.-17. 0.607

Zeit/Dauer(UE):1. Folge Sa.09.00-So.15.00 Uhr/ 120 UE (7 Folgen)

Ort: Siegen

Kosten: WTB-Mitglied 210,00 Euro, Externe 420,00 Euro ohne Übernachtung/Verpflegung

Zielgruppe: Angehende Fachübungsleiter/innen, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.

Leitung: Monika Sonntag – WTB Referententeam

Voraussetzung: Vollendung des 17. Lebensjahres. Befürwortung durch einen Verein.

Anmeldung: unter Lehrgangs-Nr. 7301011 Westfälischer Turnerbund, Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm (Anmeldeformular unter www.wtb.de)