

Fortbildung für Übungsleiter, Trainer und sportlich Interessierte

„Training von Kraft, Ausdauer und Koordination im Gesundheits- und Breitensport“

In einem Zeitalter, wo Jugendliche und Erwachsene immer mehr Zeit am Computer und Fernseher verbringen, bleibt heute die notwendige Bewegung oft auf der Strecke. Der resultierende Bewegungsmangel steht meist eng mit einer häufig ungesunden Ernährung in Verbindung. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörungen, erhöhter Blutdruck, Adipositas sowie Erkrankung des Bewegungs- und Stützapparates bereits im Jugendalter. Schwerpunkt der Fortbildung ist es, die Übungsleiter zu befähigen alle Altersgruppen mit Freude an die Bewegung zu führen sowie das Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten der Erwachsenen und Jugendlichen präventiv zu stärken. Ziel ist es den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit, das Auftreten von Entwicklungsstörungen und körperlichen Fehlhaltungen zu verringern sowie ambitionierte Sportler mit neuen Impulsen zu bereichern.

Lehrgangsnummer:

LG 2/1

Lehrgangsinhalte:

- Bewegungsspiele/Koordinationsspiele
- Training von Koordination/Gewandtheit im Trainingsprozess
- Übungen zur Kräftigung mit Hilfe von Klein- & Großgeräten
- praktische Aufbaubeispiele für Zirkeltraining & Parcours
- Praxiserarbeitung zur Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht (Stabi-Training / Rücken,...)
- Herz-Kreislauf Training
- Technikkorrektur

Termin:

Freitag, **12.05.2017** (16:45 Uhr – 20:45 Uhr)

Samstag, **13.05.2017** (09:00 Uhr – 17:00 Uhr)

Ort:

12.05.2017 - Adam-Ries-Straße 16, 09456 Annaberg-B. (GDZ – Raum 456 im 3. OG)

13.05.2017 – Talstraße 20, 09456 Annaberg-B. (Sporthalle Talstraße)

Referent: Ronny Wermuth (M.A. Sportwissenschaft)

Zielgruppe:

- Inhaber der Übungsleiter-Lizenz C „Breitensport“
- Inhaber von Fachlizenzen (Bitte erfragen Sie beim jeweiligen Fachverband die Anerkennung der Fortbildungsmaßnahme.)
- Inhaber anderer Lizenzen nach Absprache
- Sportlich Interessierte

Anrechnung zur Lizenzverlängerung mit 15 LE!

Kosten: **25,00 €** für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des KSB Erzgebirge
37,50 € für alle anderen Teilnehmer

Der Teilnehmerbetrag beinhaltet Lehrgangsunterlagen und Verpflegung.

Organisation: Kreissportbund Erzgebirge e.V.

Anmeldung:

Bis spätestens **13.04.2017**

per Post: Kreissportbund Erzgebirge e.V.

z.Hd. Marcus Gundermann

Adam-Ries-Str. 16

09456 Annaberg-Buchholz

per Mail: m.gundermann@ksberzgebirge.de

per Fax: 03733/145 439

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich mittels Formular oder online über die Website des KSB Erzgebirge. Nur vollständig ausgefüllte und termingerechte Anmeldungen können berücksichtigt werden. Nach Eingang der Meldung erhält jeder Teilnehmer eine Anmeldebestätigung. Die Entrichtung der Lehrgangsgebühr erfolgt nach Rechnungslegung per Überweisung durch den Teilnehmer oder den zuständigen Verein an den Kreissportbund Erzgebirge e.V.

Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Lehrgang (d.h., ohne Vorlage eines gültigen Krankenscheines o.ä.) ist eine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr nicht möglich.

Die **Teilnehmerzahl** beträgt **min. 15** bzw. **max. 25** Personen.

(Der Organisator kann wegen mangelnder Beteiligung, Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl oder durch Ausfall des Referenten die Fortbildung vor Beginn streichen. Die Gebühren werden entsprechend erstattet.) Änderungen vorbehalten.