



Bildungsurlaub: Aufbaukurs zur Trainer*in C-Lizenz Breitensport (35 LE)

Der Aufbaukurs intensiviert und erweitert Inhalte aus dem Grundkurs, welche jetzt sportspezifisch in der gesundheitsfördernden Leichtathletik beim SHLV thematisiert werden. Behandelt werden theoretisch als auch praktisch u.a. die motorischen Grundeigenschaften als auch das Planen und Durchführen von Trainingseinheiten. Ziel ist der Weg zur Trainer*in C-Lizenz Breitensport.

Der Lehrgang kann, sofern alle Voraussetzungen, vorliegen zum Bildungsurlaub berechtigen.

Zielgruppe: Absolventen*innen des Grundkurses oder SHLV-Zertifikate (empfehlenswert)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 10.-12. Mai 2021, Montag, 09.00 Uhr – Mittwoch 16.00 Uhr (35 LE)

Referent*in: Hanno Reese – SHLV-Lauftreffwart, Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz & Referenten*innen-Team

Kosten: 200,00 EUR inkl. Übernachtung und Verpflegung,
für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).
Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: **bis zum 10.02.2021**

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

E – Mail: erika.zabel@shlv.lsv-sh.de



Programm: Aufbaukurs zur Trainer*in C-Lizenz Breitensport (35 LE)

Montag, 10. Mai 2021

09.00-09.45	Einführung & Begrüßung	Seminarraum	Eckart Gribkowski Hanno Reese
09.45-10.30	Der Weg zur Trainer*in C-Lizenz Breitensport / Rolle des Trainers bzw. der Trainerin		
10.30-12.00	Variationen des Auf- und Abwärmens	Sporthalle / Sportplatz	
12.00-13.00	Mittagessen und Zimmerbezug	Mensa	
13.00-13.45	Medizinischer und trainingsmethodischer Aspekt der Kraft	Seminarraum	Eckart Gribkowski
13.45-16.00	Kräftigung	Sporthalle / Sportplatz	Holger Nissen
16.30-18.00	DORFKRUG-Modell	Seminarraum	Hanno Reese
18.00-18.45	Abendessen	Mensa	
18.45-21.00	Koordinationstraining	Sporthalle / Sportplatz	Hanno Reese

Dienstag, 11. Mai 2021

08.00-09.00	Frühstück	Mensa	
09.00-12.00	Breitensportliche Spielformen der Schnelligkeit	Sporthalle / Sportplatz	Holger Nissen
12.00-13.00	Mittagessen	Mensa	
13.00-13.45	Biologische und trainingsmethodischer Aspekt der Ausdauer	Seminarraum	Doris Haak-Müller
13.45-16.45	Ausdauerschulung: breitensportliche Spielformen und Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger	Sporthalle / Sportplatz	
17.15-18.00	Trainierbarkeit der Beweglichkeit	Budoraum	Doris Haak-Müller
18.00-18.45	Abendessen	Mensa	
18.45-20.00	Planung von Trainingseinheiten	Seminarraum	Hanno Reese
20.00-22.00	Methodisches und didaktisches Arbeiten in Gruppen		

Mittwoch, 12. Mai 2021

08.00-09.00	Frühstück und Zimmerauszug	Mensa	
09.00-12.00	Durchführung von Trainingseinheiten Teil I	Sporthalle / Sportplatz	Hanno Reese
12.00-13.00	Mittagessen	Mensa	
13.00-14.30	Durchführung von Trainingseinheiten	Sporthalle / Sportplatz	Hanno Reese
14.30-15.15	Der SHLV: Struktur und Qualifizierungsmaßnahmen	Seminarraum	
15.15-16.00	Reflexion & Abschluss	Seminarraum	