

# Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C

## Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung für eine ÜL-C bzw. Trainer-C Ausbildung in folgenden Lizenzprofilen:

- ÜL-C Kinderturnen
- ÜL-C Jugendturnen
- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel
- Tr-C Fitness-Aerobic
- Tr-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz
- Tr-C Fitness und Gesundheit



Sie schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab! Die 32 Lerneinheiten der Basisqualifizierung werden auf die Gesamtausbildung angerechnet.

### Inhalte:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Trainingslehre: Trainingsprinzipien, Trainingsziele und -wirkungen
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Passiver und aktiver Bewegungsapparat
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems
- Musikeinsatz als methodische Hilfe
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Anforderungsprofil eines Übungsleiters und Trainers
- Ehrenkodex
- Verbandsstrukturen

Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein



**Termine:** Sa/So, 14.-15.03.2020  
Sa/So, 28.-29.03.2020

**Zeit:** Sa. 9 - 17 Uhr / So. 9 – 15 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Südstadtschule  
Albert-Schweitzer-Straße 21-23  
33813 Oerlinghausen

**Kosten:** WTB-Mitglieder Andere  
70 € 140 €

**Leitung:** Doris Tölle / Karin Gärtner

### **Anmeldung:**

<https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=46036>

Weitere Informationen bei Doris Tölle, Tel. 05284-9436250; Mail: [Info@lippischer-turngau.de](mailto:Info@lippischer-turngau.de)