



Lehrgangsprogramm

DOSB Übungsleiter C Breitensport Aufbau- und Lizenzlehrgang

Lehrgangsnummer: 01
 Datum: 30.08. + 31.08.2019
 06.09. + 07.09. + 08.09.2019
 13.09. + 14.09.2019
 20.09.+ 21.09. + 22.09.2019

Ort: Schwanebeck
 Lehrgangsleitung: Kathrin Thiel

Freitag, 30.08.2019			
17:00	Lehrgangseröffnung Breitensport - Zielgruppen, Bedingungen	SR	2
18:30	Pause		
18:45	Funktionsgymnastik: Altersspezifische Voraussetzungen Wirkungen von Übungen auf den Körper	SR	2
20:15	Pause		
20:30	Sporttreiben unter Alters- und Geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten	SR	1
21:15	Ende		

Samstag, 31.08.2019			
09:00	Gesundheitsorientierte Sportarten / -formen im Breitensport	SR	2
10:30	Pause		
10:45	Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und deren Auswirkung auf den Körper	SR	2
12:15	Mittagspause / Wechsel in die Halle		
13:00	Übungsformen mit dem Theraband/Kleingeräte	Halle	2
14:30	Pause		
14:45	Sporttreiben unter Alters- und Geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten	Halle	2
16:15	Pause		
16:30	Beispielhafte Trainingsmethoden für die Konditionsentwicklung	Halle	1
17:15	Ende		



Lehrgangsprogramm

Freitag, 06.09.2019			
17:00	Der Mensch als Gesamtheit Energie - Energiehaushalt	SR	1
17:45	Pause		
18:00	Lehren und Lernen - Gedanken und Modelle	SR	2
19:30	Pause		
19:45	Trendsportarten im Breitensport I	Praxis	2
21:15	Ende		

Samstag, 07.09.2019			
09:00	Erarbeiten von Fitnessprogrammen Der Mensch als Gesamtheit - Entspannung	SR	2
10:30	Pause		
10:45	Fitness: Begriffserklärung/Definition	SR	2
12:15	Mittagspause / Wechsel in die Halle		
13:00	Durchführung von Fitnessprogrammen	Halle	2
14:30	Pause		
14:45	Ausgewählte altersgerechte Spiel- und Bewegungsformen	Halle	2
16:15	Pause		
16:30	Beispielhafte Trainingsmethoden für die Konditionsentwicklung	Halle	1
17:15	Ende		

Sonntag, 08.09.2019			
09:00	Trendsportarten II	Halle	2
10:30	Pause		
10:45	Trendsportarten III	Halle	2
12:15	Mittagspause		
13:00	Kleine Spiele	Halle	2
14:30	Pause		
14:45	Entspannung	Halle	2
16:15	Ende		

Lehrgangsprogramm



Freitag, 13.09.2019			
17:00	Motivation - Was ist das?	SR	2
18:30	Pause		
18:45	Kommunikation - Konfliktbewältigung	SR	2
20:15	Pause		
20:30	Die Führungsaufgabe des Übungsleiters in der Gruppe	SR	1
21:15	Ende		

Samstag, 14.09.2019			
09:00	Altersgerechte Spiel- und Bewegungsformen	SR	2
10:30	Pause		
10:45	Koordinative Fähigkeiten und deren Trainierbarkeit	SR	2
12:15	Mittagspause / Wechsel in die Halle		
13:00	Spiel- und Bewegungsformen zum Entwickeln und Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	Halle	2
14:30	Pause		
14:45	Klärung offener Fragen ggf. Vertiefung von praktischen Inhalten	Halle	2
16:15	Pause		
16:30	Vergabe und Vorbereitung Lehrproben	Halle	1
17:15	Ende		

Freitag, 20.09.2019			
17:00	Vereinsrecht, Haftungsfragen	SR	2
18:30	Pause		
18:45	Satzung, Versicherungsarten	SR	2
20:15	Pause		
20:30	Finanzierung von Breitensportgruppen	SR	1
21:15	Ende		

Lehrgangsprogramm



Samstag, 21.09.2019			
09:00	Kindeswohl/Kinderschutz	SR	2
10:30	Pause		
10:45	Planung und Organisation eines Events am Bsp. DAS	SR	2
12:15	Mittagspause / Wechsel in die Halle		
13:00	Lehrproben	Halle	2
14:30	Pause		
14:45	Lehrproben	Halle	2
16:15	Ende		

Sonntag, 22.09.2019			
09:00	Lehrproben	Halle	2
10:30	Pause		
10:45	Lehrproben	Halle	2
12:15	Mittagspause		
12:45	Lehrproben	Halle	2
14:15	Pause		
14:30	Lehrgangs-Auswertung	Halle	1
15:15	Ende		

Programmänderung möglich
SR = Seminarraum
bei "Halle/Praxis" ist unbedingt Sportbekleidung mitzubringen!