

### Trainer/in Ausbildung C: "Fitness und Gesundheit"

Fitness- und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für viele Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Die Trainer/in Ausbildung C „Fitness und Gesundheit“ qualifiziert Trainer/innen, die fundierte Fitnessangebote und gesundheitsorientierte Angebote im Verein für gesunde Menschen durchführen wollen.

Auf der Basis sportmedizinischer und trainingswissenschaftlicher sowie pädagogischer und methodischer Grundlagen im Sinne ganzheitlicher Gesundheitsförderung werden die Inhalte praxisnah vermittelt, z.B.:

- Rolle und Verantwortung der Trainerin/ des Trainers
- Gruppen leiten, betreuen, motivieren und binden
- Gestaltung von Stunden und Kursen im Fitness- und Gesundheitstraining
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Trainingsprinzipien von Ausdauer-, Beweglichkeits-Kraft- und Koordinationstraining
- Einsatz von Musik, Spielen und Geräten im Fitness- und Gesundheitstraining
- Neue Trends

**Hinweis:** Vollendung des 17. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein

<b>0301081</b>	8.-9.5.2010 + 12.-13.6.2010 + 26.-27.6.2010 + 3.-4.7.2010 + 10.-11.7.2010 + 18.-19.9.2010 + 24.-26.9.2010		
<b>Zielgruppe</b>	Angehende Trainer/in C Breitensport, die für die Zielgruppe Erwachsene im Bereich Fitness und Gesundheit tätig werden wollen.		
<b>Zeit</b>	Folge 1-6, Sa. 09.00 – 18.00, So. 09.00 – 15.00 Folge 7 Fr. 18 Uhr – So. 13 Uhr / 120 LE		
<b>Ort</b>	Folge 1-6 Gelsenkirchen Folge 7 Landesturnschule Oberwerries		
<b>Kosten</b>	<b>Gymcard</b>	<b>Mitglied</b>	<b>Externe</b>
Folge 1-6 ohne Ü/V		240,-	480,-
Folge 7 mit Ü/V			
<b>Leitung</b>	Gerda Krell und WTB-Ausbildungsteam		

Anmeldungen direkt per mail möglich an [schaedlich@wtb.de](mailto:schaedlich@wtb.de)  
bitte Name, Anschrift, Geburtstag, Vereinszugehörigkeit und Einzugsermächtigung angeben