



GESUNDHEITSSPORT IM WINTER
Basislehrgang Sport in der Prävention und Schneesport Modul 1

Lehrgangsnummer:

Diese Ausbildung erfolgt in Kooperation mit dem Ski-Verband Sachsen
Ausbildung 48 LE Präsenzphase, 12 LE Selbststudium

Veranstalter: STV/SVS

Termin: **10.-12.12.2010 und ein weiteres WE im Jan/Feb. 2011**
– Meldeschluss: 15.09.2010

Angaben unter Vorbehalt, aktuelle Ausschreibung siehe
Internet www.stv-turnen.de/ „Gesundheitssport“ bzw.
„Aus- und Fortbildung“

Je Wochenende 24 UE: Fr. 16.00-22.00; Sa. 9.00-18.30;
So. 9.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Rabenberg

Lehrgangsleiter:

Dr. R. Weber

Referent/in:

Referententeam des STV und SVS

Inhalt/ Schwerpunkt:

lt. Ausbildungskonzept für „Fachübungsleiter Fitness- und
Gesundheit – Winter“ des DTB:

- Kernziele des Gesundheitssports
- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Trainings- und Bewegungslehre im Gesundheitssport
- Kraft- Beweglichkeits- und Ausdauertraining,
Koordinationsschulung, Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Qualitätssiegel Gesundheitssport und Prävention
nach § 20 SGB V
- Wetterkunde, Gefahren, Ausrüstung, Bekleidung
- Umwelt- und sicherheitsorientiertes Verhalten,
Risikomanagement
- Gesundheitssport im Winter: Skiwandern,-/langlauf und
-orientierungslauf

Hinweise/Zielgruppen:

Interessierte, die qualifizierte Outdoor-Übungsprogramme
im Winter im Rahmen des Freizeit- oder
Gesundheitssports anbieten möchten. Unter folgenden
Voraussetzungen: Besuch weiterer Ausbildungsmodule,
Nachweis 1. Hilfe-Lehrgang (16 UE) sowie Sportart
übergreifender Grundlehrgang (30 UE) ist die Erlangung
der FÜI-Lizenz „Fitness und Gesundheit - Winter“ möglich.
Unter bestimmten Voraussetzungen ist die
Lizenerweiterung „Sport in der Prävention“ –
Handlungsfeld Herz-Kreislauf-Training - möglich.

Teilnahmegebühr/Org.-
pauschale:

475,00 €, STV- und SVS-Mitglieder: 325,00 Euro
GYMCARD: 295,00 Euro, LSB-Mitglieder: 375,00 Euro
incl. Verpflegung/Unterkunft

Sonstiges/Info:

zzgl. Literatur 10,- €, ggf. Skiausleihe
Es ist auch möglich, die beiden WE einzeln bzw. ohne
Unterkunft zu buchen. Information: 0341 14938665