



**Theorielehrgang Trainer C Breitensport Ski-Alpin/Snowboard/Tour/Nordic**

**Lehrgangsplan**

<b>Montag</b>			LE = 8	
10.30 – 12.00 Uhr	Begrüßung; Hinweisung zur Lehrgangswoche Sportorganisation / Ausbildungsstruktur in Deutschland Einweisung Hygienekonzept	Th	2	
13.30 – 15.45 Uhr	Trainer und Training – worum geht es? Trainerrolle / Ehrenkodex / Planung und Merkmale von Training	Th	3	
16.00 – 18.15 Uhr	Spielerisches und funktionelles Aufwärmen	Pr	3	
19.00 – 21.00 Uhr	Freies Sporttreiben	Pr		TN

<b>Dienstag</b>			LE = 10	
08.30 – 09.15 Uhr	Grundlagen des Bewegungslernens	Th	1	
09.45 – 12.00 Uhr	Koordinationstraining	Pr	3	
13.30 – 15.00 Uhr	Bewegungen im Schneesport – Gliederung und Zielsetzung in den jeweiligen Disziplinen	Th	2	
15.15 – 18.15 Uhr	Effektive Bewegungsanalyse / Rückmeldungen geben	Th	4	
19.00 – 21.00 Uhr	Freies Sporttreiben	Pr		TN

<b>Mittwoch</b>			LE = 10	
08.30 – 12.15 Uhr	Funktionelles Training: Mobilisieren und Stabilisieren	Th+ Pr	5	
13.30 – 15.45 Uhr	Trainingsmethoden und Belastungssteuerung	Th	3	
16.00 – 17.30 Uhr	Praxisbeispiele 1: Konditionstraining	Pr	2	
17.30 – 18.15 Uhr	Aufbau einer Trainingseinheit / Ausgabe Lehrversuche	Th	1	
19.00 – 21.00 Uhr	Ausarbeitung der Lehrversuche	Pr		TN

<b>Donnerstag</b>			LE = 9	
08.30 – 10.00 Uhr	Ausdauertraining & Energiebereitstellung	Th	2	
10.30 – 12.00 Uhr	Praxisbeispiele 2: Konditionstraining	Pr	2	
13.30 – 16.30 Uhr	Wir zeigen, was wir gelernt haben: Lehrversuche	Pr	4	
16.45 – 17.30 Uhr	Abschlussgespräch; Feedback; Ausblick auf die Prüfungswoche	Th	1	
<i>Lehrgangsende nach dem Abendessen</i>				

Th = Theorie

Pr = Praxis

TN= Teilnehmende

Änderungen vorbehalten!

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Württembergischen Landessportbund e.V. und dem Schwäbischen Skiverband e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Württembergische Landessportbund e.V. (siehe „Liste anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich“).