

SpOrt Stuttgart

Theorielehrgang Trainer-C Breitensport Ski Alpin

Lehrgangsplan

Tag 1			LE = 8,66
10.00 – 12.00 Uhr	Begrüßung; Hinweise zum Lehrgang; Organisatorisches	Th	2,66
	Mittagessen		
13.00 – 13.45 Uhr	Spielerisches Aufwärmen	Pr	1
13.45 – 16.00 Uhr	Koordinationstraining	Pr	3
16.15 – 17.45 Uhr	Praxisbeispiele 1: Konditionstraining	Pr	2

Tag 2			LE = 10
09.00 – 10.00 Uhr	Funktionelles Training: Mobilisieren und Stabilisieren	Pr	2
10.45 – 11.45 Uhr	Praxisbeispiele 2: Konditionstraining	Pr	2
	Mittagessen		
13.30 – 15.00 Uhr	Bewegungen im Schneesport – Gliederung und Zielsetzung in den jeweiligen Disziplinen	Th	2
15.15 – 16.30 Uhr	BIZ im Schneesport	Th	2
16.30 – 17.30 Uhr	BIZ erleben	Pr	1,33
17.30 – 18.15 Uhr	Abschlussgespräch; Feedback; Ausblick auf die Prüfungswoche	Pr	0,66
	Abreise		

Th = Theorie

Pr = Praxis

Änderungen vorbehalten!

Hinweis:

Die Praxiseinheiten werden sowohl In- als auch Outdoor stattfinden. Bitte entsprechende Sportschuhe und Sportkleidung mitbringen. Duschmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden.