



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

### Lehrgangsplan

<b>Montag,</b>			
10.30 – 12.00 Uhr	Begrüßung; Hinweisung zur Lehrgangswoche Sportorganisation / Ausbildungsstruktur in Deutschland Einweisung Hygienekonzept	Th	
13.30 – 16.00 Uhr	Trainer und Training – worum geht es? Trainerrolle / Ehrenkodex / Planung und Merkmale von Training	Th	
16.30 – 18.00 Uhr	Spielerisches und funktionelles Aufwärmen	Pr	
19.00 – 21.00 Uhr	Freies Sporttreiben	Pr	Teilnehmer

<b>Dienstag,</b>			
08.30 – 09.30 Uhr	Grundlagen des Bewegungslernens	Th	
09.30 – 12.00 Uhr	Koordinationstraining	Pr	
13.30 – 15.15 Uhr	Bewegungen im Schneesport – Gliederung und Zielsetzung in den jeweiligen Disziplinen	Th	
15.15 – 18.00 Uhr	Effektive Bewegungsanalyse / Rückmeldungen geben	Th	
19.00 – 21.00 Uhr	Freies Sporttreiben	Pr	Teilnehmer

<b>Mittwoch,</b>			
08.30 – 12.00 Uhr	Funktionelles Training: Mobilisieren und Stabilisieren	Th+Pr	
13.30 – 15.30 Uhr	Trainingsmethoden und Belastungssteuerung	Th	
15.45 – 17.30 Uhr	Praxisbeispiele 1: Konditionstraining	Pr	
17.30 – 18.00 Uhr	Aufbau einer Trainingseinheit / Ausgabe Lehrversuche	Th	
19.00 – 21.00 Uhr	Ausarbeitung der Lehrversuche	Pr	Teilnehmer

<b>Donnerstag,</b>			
08.30 – 10.00 Uhr	Ausdauertraining & Energiebereitstellung	Th	
10.30 – 12.00 Uhr	Praxisbeispiele 2: Konditionstraining	Pr	
13.30 – 16.45 Uhr	Wir zeigen was wir gelernt haben: Lehrversuche	Pr	
17.00 – 18.00 Uhr	Abschlussgespräch; Feedback; Ausblick auf die Prüfungswoche	Th	
<i>Lehrgangsende nach dem Abendessen</i>			

Th = Theorie

Pr = Praxis

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“).