

### Basisqualifizierung (30 LE)

*Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer*

Inhalte (Theorie und Praxis) u. a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsraster, Inhalte, Methoden
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Musiklehre; Einsatz von Musik, Struktur
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Anforderungsprofil eines Trainers, Ehrenkodex, Verbandsstruktur
- Passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur
- Trainingslehre; Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen
- Arbeitsweisen des Herz-Kreislaufsystems, Grundlagen in 1. Hilfe
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

#### **Achtung:**

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine ÜL-C bzw. Trainer-C-Ausbildung zu erwerben.

Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.

**Termine:** 05./06. Oktober 2019  
16./17. November 2019

**Zeit:** Sa. 9:00 Uhr - 18:00 Uhr  
So. 9:00 Uhr – 15:00 Uhr

**Ort:** Paderborn - Schloß Neuhaus

**Kosten:** Mitglieder: 70 Euro,  
Externe: 100 Euro

**Meldeschluss:** Verbindliche Anmeldung bis zum 22. September 2019

Weitere Informationen bei Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718

Email: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com)

### Das Lizenzprofil (90 LE)

Seit 2011 wird die Übungsleiterausbildung im modularen System durchgeführt, d.h. es müssen nicht mehr alle 120 Lerneinheiten an einem Stück absolviert werden, sondern werden in Teil 1, der Basisqualifikation mit 30 LE und Teil 2, des Lizenzprofils mit 90 LE aufgeteilt.

Diese Aufteilung bietet große Vorteile. Die Basisqualifizierung mit einem Umfang von 30 LE vermittelt die allgemeinen Grundlagen einer Übungsleitertätigkeit. Darauf lassen sich die Lizenzprofile

- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel
- Trainer-C Fitness/Aerobic
- Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz
- Trainer-C Fitness und Gesundheit
- Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Ältere
- Kinderturnen

mit 90 LE aufbauen.

Seinen Themenschwerpunkt kann jeder Teilnehmer erst nach dem Basismodul festlegen und sich je nach seinem Interesse entscheiden.

Der erste Schritt zur Übungsleiterausbildung wird also durch unser Angebot einer Basisqualifizierung eingeleitet.

Wer den zweiten Schritt, ein Lizenzprofil, gleich anschließen möchte, hat dazu ab Januar 2020 in Schloß Neuhaus an folgenden Wochenenden die Möglichkeit:

#### **Termine:**

18./19. Januar 2020  
01./02. Februar 2020  
08./09. Februar 2020  
07./08. März 2020  
14./15. März 2020

**Kosten:** Mitglieder: 170 Euro, Externe Teilnehmer: 230 Euro

Weitere Informationen bei Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718

E-Mail: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com)