

Lauf Betreuer Basic I (Lizenz vom FLVW) – 10./11. März (Lüdenscheid)

Inhalte:

Allgemeine Grundlagen, Teil 1

- *Physischen und psychischen Startbedingungen*
- *funktionelle Technik, richtige Ausrüstung*
- *Verschiedene Zielgruppen*

Richtiges trainieren, Teil 1

- *Basiswissen zur Fitness und Ausdauer*
- *Sportmedizinischen Grundlagen*
- *Auswirkungen des Ausdauertrainings*
- *Trainingsprinzipien beim Ausdauertraining*
- *Trainingssteuerung*

Betreuung im TREFF, Teil 1

- *Organisationsform des TREFFs*
- *Betreuung im TREFF: Anfängerpsychologie*
- *Gestaltung einer TREFF-Übungsstunde*
- *Versicherungsschutz*

Laufschule, Gruppenarbeit

- *der richtige Bewegungsablauf, methodische Lernschritte*
- *die sechs (Lern) Schritte zur Technik*
- *Bewegungsablauf in verschiedenen Phasen*
- *Fehler erkennen: Beobachten, Beschreiben, Korrigieren*
- *Varianten des Auf- und Abwärmens*

Samstag: 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Sonntag: 09:00 Uhr – 15:00 Uhr

Ort: Lüdenscheid

Leitung: Björn Diergardt (Lüdenscheid)

Kosten: 95,00€ mit einer Vereinsempfehlung, 160,00€ ohne eine Vereinsempfehlung

Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Lehrprogramm, Zertifikat, Lehrgangsmaterial, Verpflegung (**zwei warme Mahlzeiten**) und Getränke.

Anmeldung bitte über den Kreissportbund: www.ksb-mk.de

Auskünfte bei Sebastian Pahlke (Geschäftsführer KSB-MK) unter

Tel.: 02371-2171057 oder bei Björn Diergardt, unter Tel. 02351-63334