



Online-Fortbildung Gerätturnen

Sonntag, 17.01.2021



Lizenzverlängerung: für Trainer C Gerätturnen, ÜL C Kinderturnen, ÜL C Freizeitsport mit Jugendlichen

Zielgruppe: Für alle Trainer, Übungsleiter, Helfer und Interessierte

Lehrgangsplan:

09.00 – 09.15 Uhr: Begrüßung und Organisatorisches

09.15 – 10.45 Uhr: Arbeitskreis 1 – Sport und Ernährung

11.00 – 12.30 Uhr: Arbeitskreis 2 – Stabilisationstraining im Turnen

Die Arbeitskreise

Sport und Ernährung

Sowohl in der generellen körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen als auch im sportlichen Bereich spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Wir vermitteln euch das Basiswissen für eine gesunde Ernährung und gehen speziell auf die ernährungsspezifischen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen bei sportlicher Belastung in Training und Wettkampf ein.

Stabilisationstraining im Turnen

Übungen zur Stabilisation im Turnen sind wichtig, um die Gefahr von Überbelastungen und Verletzungen zu verringern, zum anderen um nach Pausen und Verletzungen wieder ins Training einzusteigen. Vor allem in der derzeitigen Situation mit ständigen Trainingspausen und reduziertem Training gewinnt das Stabilisationstraining an Bedeutung. Wir zeigen euch, wie ihr Übungen für verschiedene Muskelgruppen zur Stabilisation der Gelenke in euer Training integrieren könnt und wie sich Stabilisationstraining auch gut zu Hause durchführen lässt.

Referentin:

Christine Keller, Trainer-A-Lizenz, Stützpunkttrainerin Turnzentrum Heidelberg, staatlich geprüfte Ernährungsberaterin

Die Fortbildung kann mit 4 LE zur Verlängerung der Lizenzen Trainer C Gerätturnen, ÜL C Kinderturnen und ÜL C Freizeitsport mit Jugendlichen im Badischen Turner-Bund anerkannt werden. Teilnehmer aus Vereinen anderer Landesturnverbände müssen die Anerkennung der Fortbildung zur Lizenzverlängerung mit ihrem Landesturnverband klären.

Für die Lizenzverlängerung können maximal 50% der erforderlichen Einheiten (7-8 LE) online absolviert werden, die restlichen 50% der Einheiten müssen als Präsenzfortbildung besucht werden.

Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 13.01.2021. Die Teilnehmergebühr beträgt 25 Euro. Alle Hinweise zu Ablauf, Anmeldung und Bezahlung sind unter www.ktg-heidelberg.de -> Infos -> Veranstaltungs-Infos zu finden.

Voraussetzung zur Teilnahme

Für die Teilnahme wird eine stabile Internetverbindung sowie ein Rechner/Tablet mit einem aktuellen Betriebssystem sowie mit Lautsprecher, Kamera und Mikrofon benötigt.