

Ziel	Anleitung zur Umsetzung des Kursprogramms „Ausdauer auf Dauer“ mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für qualifizierte Leiter - Profil Herz-Kreislauf
Termin 8 LE	Sonntag, 11. Oktober 2015
Leitung	Claudia Levenig
Ort	Institut für Sportwissenschaft Tübingen, Wilhelmstr. 124, 72072 Tübingen
Idee	In der Schulung wird das DLV-Kurskonzept „Ausdauer auf Dauer“ vorgestellt, erarbeitet und erprobt sowie die rechtlichen Bestimmungen zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT dargestellt. Mit Abschluss der Fortbildung ist der Teilnehmer berechtigt, das Kurskonzept umzusetzen.
Inhalte	<p>SPORT PRO GESUNDHEIT für die Leichtathleten Was ist das Besondere? Ausdauer auf Dauer - das Kursprogramm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kursziel und –inhalte - Zielgruppe - Organisation des Kurses - Aufbau Stundenablauf - Zehn Kurseinheiten des Kursprogramms - Qualitätsmerkmale <p>Was der Verein davon hat Exemplarischer Stundenablauf in der Praxis am Beispiel der Kurseinheit 3 „Walk and go“ mit Hinweisen für Kursleiter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung: Ablauf Stundenverlauf und –ziel ... - Information: Trainingsbelastung und –dosierung ... - Aufwärmen: Mobilisationsübungen, Walking-ABC ... - Hauptteil: Selbst- und Fremdwahrnehmung ... - Übungen: Dehnung Bein- und Rumpfmuskulatur ... - Ausklang: Stimmometer ... - Hausaufgabe: Wie erhole ich mich nach dem Training
Im Lehrgangs- angebot enthalten	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrprogramm - Lizenzverlängerung. Die Kursleiterschulung wird mit 8 LE als ein Modul zur ÜL-C Lizenz- bzw. ÜL-B-Lizenzverlängerung der 2. Lizenzstufe Profil Herz-Kreislauf des WLSB anerkannt. - Kursmanual Ausdauer auf Dauer sowie Mittagessen
Zielgruppe	Übungsleiter der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ Profil Herz-Kreislauf und Interessierte zur Verlängerung ihrer Übungsleiterlizenz.
Teilnehmer- Voraussetzung	ÜL „Sport in der Prävention“ Profil Herz-Kreislauf oder Bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung gemäß §§ 20 und 20 a SGB V. Beherrschung der Walking-/Nordic Walking-Technik wird vorausgesetzt!
Mitzubringen	<ul style="list-style-type: none"> - Sportbekleidung für drinnen und draußen, Lauf-/ Walkingschuhe - Pulsmesser - Schreibsachen, Aufgeschlossenheit und gute Laune!
Teilnehmerzahl	Max. 20
Teilnahme- gebühr	80 € für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des BLV/WLV / 120 € für „Nicht-Mitglieder“
Veranstalter Ansprechpartner	Württ. Leichtathletik-Verband, Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart Silvia Ochs, Tel.: 0711 / 28077707, E-Mail: ochs@wlv-sport.de
Anmeldung	Verbindlich bis spätestens 15.09.2015 über den zuständigen Verein an ochs@wlv-sport.de