

Ausschreibung

Grundlagenzertifikat für Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Schwerpunkt Fitnessstraining im Hochschulsport

Das Sportangebot an den sächsischen Hochschulen wird überwiegend von studentischen Übungsleiter:innen betreut und durchgeführt. Der Sportartenbereich Fitness ist ein wesentlicher Teil dieser Vielfalt und benötigt besonderes Wissen und Kenntnisse bei der Vermittlung. Um die Qualität in diesem Sportartenbereich aufrecht zu erhalten und zu erweitern, gibt es einen ständigen Bedarf an qualifizierten und engagierten Kurs- und Übungsleiter:innen. Das Anliegen des Lehrganges ist es, Grundlagen des Trainierens im Fitnessbereich, insbesondere bei der Didaktik und Methodik zu vermitteln und auf die Tätigkeit als Übungsleiter:in im Hochschulsport vorzubereiten. Die Übungsleiter:innen erhalten vom Stadtsporthaus Leipzig ein Grundlagenzertifikat des DOSB, welches bei der C-Lizenzausbildung angerechnet wird.

- Umfang:** 32 Stunden an 4 Tagen (2 x Online, 1 x Präsenzwochenende)
- Datum und Ort:** **16.11.21 18:00 – 21:15 Uhr Onlineseminar 4 UE**
18.11.21 18:00 – 21:15 Uhr Onlineseminar 4 UE
20.11.21 09:00 – 19:00 Uhr Präsenzseminar 12 UE (ZfH Uni Leipzig)
21.11.21 09:00 – 19:00 Uhr Präsenzseminar 12 UE (ZfH Uni Leipzig)

Kosten je Teilnehmer*in: 180,- €
Eigenanteil je Teilnehmer*in: 18,- €

Der Eigenanteil von 18,- € ist durch den/die Teilnehmer:in binnen 7 Tagen nach Anmeldung auf das Konto der Landeskonferenz Hochschulsport e.V. zu überweisen:

IBAN: DE89 8505 0300 3120 2307 73, Ostsächsische Sparkasse Dresden

Anmeldung: per Email an peter.pausch@htwk-leipzig.de
mit folgenden Daten: Name, Vorname, Adresse, Geb.-Datum
E-Mail, Mobil-Nr.
Rückfragen gern telefonisch 0341 – 3026820

Der/die Übungsleiter:in verpflichtet sich durch die Teilnahme für mindestens 4 Semester für den Hochschulsport in Sachsen aktiv zu sein.

- Inhalte:** Grundlagen der Sportbiologie (Physiologie, Anatomie, Einwirkung des sportlichen Übens auf den Organismus)
- Theorie und Methodik des konditionellen Trainings (Krafttrainingsmethoden, Grundlagen der Belastungsgestaltung, Dehnungsmethoden)
 - Koordinative Fähigkeiten, Lateralität, Motorische Lernprozesse
 - Sportselbstverwaltung, Grundlagen Vereinsrecht, öffentliche Sportselbstverwaltung