

## Spezialisierung | **Trainer Skills: Kursleiterverhalten - Motivation - WarmUps**

### **Kurzbeschreibung**

In diesem Seminar werden die wichtigsten Skills für Kursleiter:innen hinsichtlich professioneller Gruppenorganisation, mitreißenden Kursleiterverhalten und effektiver Teilnehmermotivation vermittelt. Im Vordergrund steht dabei deren Anwendung an zahlreichen Beispielen für innovative und kurzweilige Erwärmungsprogramme. Die Seminarinhalte werden so aufbereitet, dass Teilnehmer:innen ohne spezielle Vorbildung leicht folgen können. Neben der theoretischen Wissensvermittlung werden die Teilnehmer:innen in mehrere Praxisblöcke in die Wirkungsweise der verschiedenen Methoden eingewiesen. Dabei wechseln sich Selbsterfahrung und eigenes Anleiten regelmäßig ab.


### **Inhalte**

- Einführung in verschiedene Ablauf- und Durchführungsmethoden (Aufstellungsformen, Ablaufsteuerung, etc.) am Beispiel von WarmUps
- innovative und spielerische Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination
- Förderung von Trainingsfreude und Gruppendynamik
- Binnendifferenzierung für heterogene Teilnehmergruppen (Varianten +/-)
- optimales Kursleiterverhalten für Zielorientierung und Spaß
- wirkungsvolle Ansprache und Motivation von Kursteilnehmern
- mehrere Praxisbausteine zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten
- Anleiten von Kleingruppen

### **Rahmenbedingungen**

Termin: 21.10.2023 (10.00 Uhr – 18.30 Uhr) - 22.10.2023 (09.00 Uhr  
Umfang: – 16.00 Uhr) 18 Unterrichtseinheiten  
Anmeldefrist: **18.10.2023**

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

Kosten:  Der Eigenbeitrag richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und steht erst nach Meldeschluss fest. Bspw. bei 10 TN = 23,50 € bei 20 TN = 11,75 €. **zu zahlender Eigenanteil = 10% von 235 Euro**

Ort: Uni Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät

Meldung: [https://hochschulsport.uni-leipzig.de/angebote/Wintersemester\\_2023\\_24/LHS\\_Lehrgang\\_Trainer\\_Skills.html](https://hochschulsport.uni-leipzig.de/angebote/Wintersemester_2023_24/LHS_Lehrgang_Trainer_Skills.html)

Das Passwort erhalten Sie beim zuständigen Verantwortlichen des Hochschulsports