

### Basisqualifizierung (30 LE)

*Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer*

Inhalte (Theorie und Praxis) u. a.:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde; grundlegende Phasen, Planungsraster, Inhalte, Methoden
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- Musiklehre; Einsatz von Musik, Struktur
- Methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Anforderungsprofil eines Trainers, Ehrenkodex, Verbandsstruktur
- Passiver Bewegungsapparat und Arbeitsweisen der Muskulatur
- Trainingslehre; Trainingsprinzipien, Belastungsnormative, Trainingsziele und Trainingswirkungen
- Arbeitsweisen des Herz-Kreislaufsystems, Grundlagen in 1. Hilfe
- Motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten

#### **Achtung:**

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Einstiegsvoraussetzung, um eine ÜL- C, bzw. Trainer-C-Ausbildung zu erwerben.

Hinweis zur Anmeldung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein.

**Termine:** 28./29. Oktober 2023

11./12. November 2023

**Zeit:** Sa. 9:00 Uhr - 18:00 Uhr

So. 9:00 Uhr – 15:00 Uhr

**Ort:** Paderborn - Schloß Neuhaus

**Kosten:** Gau-Mitglieder: 80 Euro,

Externe: 120 Euro

**Meldeschluss:** Verbindliche Anmeldungen bis zum 10. Oktober 2023 nimmt die Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718, E-Mail: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com) entgegen.

### Das Lizenzprofil (90 LE)

Seit 2011 wird die Übungsleiterausbildung im modularen System durchgeführt, d.h. es müssen nicht mehr alle 120 Lerneinheiten an einem Stück absolviert werden, sondern werden in Teil 1, der Basisqualifikation mit 30 LE und Teil 2, des Lizenzprofils mit 90 LE aufgeteilt.

Diese Aufteilung bietet große Vorteile. Die Basisqualifizierung mit einem Umfang von 30 LE vermittelt die allgemeinen Grundlagen einer Übungsleitertätigkeit. Darauf lassen sich die Lizenzprofile

- ÜL-C Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel
- Trainer-C Fitness/Aerobic
- Trainer-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz
- Trainer-C Fitness und Gesundheit
- Fitness und Gesundheit Schwerpunkt Ältere
- Kinderturnen

mit 90 LE aufbauen.

Seinen Themenschwerpunkt kann jeder Teilnehmer erst nach dem Basismodul festlegen und sich je nach seinem Interesse entscheiden.

Der erste Schritt zur Übungsleiterausbildung wird also durch unser Angebot einer Basisqualifizierung eingeleitet.

Wer den zweiten Schritt, das Lizenzprofil „ÜL-C-Allround-Fitness Gymnastik/Turnen/Spiel“, gleich anschließen möchte, hat dazu ab Januar 2024 in Schloß Neuhaus an folgenden Wochenenden die Möglichkeit:

#### **Termine:**

13./14. Januar 2024

27./28. Januar 2024

17./18. Februar 2024

02./03 Februar 2024

16./17. März 2024

**Kosten:** Gau-Mitglieder: 200 Euro, Externe Teilnehmer: 400 Euro

**Anmeldungen sind ab sofort möglich. Sie sind zu richten an die Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, Telefon 05254/4718,**

**E-Mail: [i.knetsch@ibk-online.com](mailto:i.knetsch@ibk-online.com)**