

## GL Trainer C Ski/Snowboard/Tour (sportartübergreifende Inhalte)

### Kurs BSB/SVS Nord

#### Dienstag,

Bis 10.00 Uhr	Rezeption	Anreise + Anmeldung	
10.15 – 12.00 Uhr	Th/	Begrüßung + Einführung Methodik (Ehrenkodex, Trainerkompetenzen, Kommunikation, Konflikte)	Trunk
14.00 – 15.30 Uhr	Th/	Methodik (Planung und Durchführung von Unterricht) + Vergabe Lehrversuche	Trunk
16.00 – 17.30 Uhr	Pr/	Kleine Spiele	Trunk
19.00 – 21.30 Uhr	Th/Pr	Vorbereitung Lehrversuche	Teilnehmer

#### Mittwoch,

08.30 – 10.00 Uhr	Th/	Sportmedizin (Bewegungsapparat)	Trunk
10.30 – 12.00 Uhr	Pr/	Funktionelle Gymnastik	Trunk
14.00 – 15.30 Uhr	Th/	Bewegungslehre (Bewegungssteuerung, Koordination)	Trunk
16.00 – 17.30 Uhr	Pr/	Athletiktraining: Koordination	Trunk
19.00 – 21.30 Uhr	Th/Pr	Vorbereitung Lehrversuche	Teilnehmer

#### Donnerstag,

8.30 – 10.00 Uhr	Th/	Trainingslehre (Fähigkeiten der Kondition und deren Training)	Trunk
10.30 – 12.00 Uhr	Pr/	Athletiktraining: Kondition	Trunk
13.00 – 14.30 Uhr	Th/	Sportmedizin (Stoffwechselfunktionen)	Trunk
14.45 – 17.45 Uhr	Pr/	Lehrversuche	Trunk

#### Freitag,

07.30 – 08.30 Uhr	Rezeption	Zimmer räumen / Schlüsselabgabe	
08.30 – 12.00 Uhr	Pr/	Lehrversuche	Trunk

#### Lehrgangsleitung:

Volker Trunk (BSB)

#### Zeichnerklärung;

Th = Theorie;  
Pr = Praxis

#### Feste Zeiten:

Frühstück: 07:30 – 08:30 Uhr  
Mittagessen: 12:00 – 12:45 Uhr  
Abendessen: 18:00 – 18:45 Uhr

Dieser Lehrgang erfüllt die Voraussetzung für die Beantragung von Bildungszeit für ehrenamtliche Tätigkeiten nach dem BzG BW.  
Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Badische Sportbund Nord e.V.