

## Ausbildung Trainer/in C Breitensport - Fitness-Aerobic

Lehrgangsnummer:	AB-25-077
Lerneinheiten:	90
Träger:	Sächsischer Turn-Verband
Kosten:	500 €   Teilnahmegebühr 330 €   Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss:	16.03.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	16.03.2025

### Termin

22. - 23.03.2025, 09:00 - 18:00 Uhr

Ort: Online-Seminar über Videokonferenzanbieter ZOOM

Referent:in: René Rößler

### Inhaltliche Schwerpunkte

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten.

### AUSBILDUNG

Anliegen der Trainer/in C-Ausbildung Fitness-Aerobic ist, dass die Ausbildungsteilnehmer/innen Aerobic als Freizeit- und Breitensportangebot kennen lernen, analysieren, begründen und kompetent umsetzen können. Die Trainer/innen Fitness-Aerobic sollen theoretische wie praktische Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der Gestaltung von Breitensportangeboten erwerben und durch Eigenrealisation verarbeiten. Im Vordergrund steht die Qualifizierung von Lehrkräften, die Aerobic und Fitnesssportangebote nach den Bedürfnissen ihrer Zielgruppen planen und anbieten können. Ergänzend dazu sollen die Lehrgangsteilnehmer/innen organisatorische Voraussetzungen und Bedingungen der Aerobic kennen lernen und in Fitnessangebote umsetzen lernen. Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern auch neue Trends und Strömungen aufzunehmen und nach adäquater Fortbildung diese anbieten zu können.

### INHALTE

Grundlage bildet die Ausbildungskonzeption des DTB für die Ausbildung Trainer-C Breitensport Fitness Aerobic.

Sportübergreifende Themen, sportspezifische Themen, Fachpraxis, inklusive praktischer Einsätze bei Fortbildungen zuzüglich Selbststudium, Lernerfolgskontrolle.

#### *Sportübergreifendes Basiswissen:*

Aufsichts- und Rechtsfragen, Verbands- und Vereinsstrukturen, Aus- und Fortbildungssysteme, Aerobic und Fitness in der Gesellschaft.

#### *Sportbezogene allgemeine Grundlagen in Theorie und Praxis:*

Anatomische und physiologische Grundlagen, Trainingslehre, Ernährungslehre, didaktische und methodische Grundlagen, Trainerverhalten und Kommunikation, Musiklehre, Techniktraining, Haltungsaufbauschulung, Einblick in sportartspezifische Wettbewerbs- und Showangebote.

#### *Stundenbezogenes Hintergrundwissen in Theorie und Praxis:*

Grundlagenwissen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und Workout, Aufbau und Planung Fitness-Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Einübung in der Cueing-Technik.

## **Hinweis**

### **ZIELGRUPPEN**

Offen für alle, die eine Tätigkeit als Übungsleiter / Trainer bisher unausgebildet ausüben bzw. ausüben wollen.

### **HINWEISE**

#### **Die weiteren Ausbildungs-Termine in Absprache mit den Teilnehmern (4 Wochenenden je 20 LE oder Tages-Fortbildungen je 8-10 LE).**

Zum Erhalt der Lizenz sind zusätzliche Nachweise über die Absolvierung eines Grundlehrganges sportartübergreifend (30 LE), einer 1. Hilfe-Ausbildung (9 LE) sowie Unterzeichnung der Lizenzvereinbarung und des Ehrenkodexes vorzulegen. Der sportartübergreifende Grundlehrgang kann sowohl beim STV als auch beim LSB / KSB absolviert werden. Fachbücher für die Ausbildung sind in der Gebühr enthalten.

### **Veranstalter**

Sächsischer Turn-Verband

Mit Buchung der Veranstaltung werden die Teilnahmebedingungen des STV/der STJ anerkannt. Diese sind über folgenden Link einsehbar.

AGB:[https://www.stv-turnen.de/pdf/AGB\\_STV\\_STJ\\_2025.pdf](https://www.stv-turnen.de/pdf/AGB_STV_STJ_2025.pdf)

Internet: <https://www.stv-turnen.de>

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75

Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: [info@stv-turnen.de](mailto:info@stv-turnen.de)