

Fortbildung „Gesundheitssport“ für ÜL-Tätigkeit im ZfH

Termin: Freitag, 25. Juni 2010, 14:00 – 20:00 Uhr

Ort: Bootshaus, Seminar- und Sportraum
Am Elsterwehr 3
04109 Leipzig

Die Fortbildung beinhaltet Praxis- wie auch Theorieeinheiten.

Inhalte der Fortbildung:

- Welche Anforderungen, Pflichten und Rechte umfasst eine ÜL-Tätigkeit am ZfH?
- Wie erstelle ich eine Stundenkonzeption? Wie baue ich eine Übungseinheit auf?
- unterschiedliche Arten des Aufwärmens und des Cool-Downs
- Funktionelle Gymnastik, Rücken-Workout, richtiges Kräftigen und Dehnen, Hinweise zum Training mit Handgeräten
- Sinnvolle Musikauswahl, Eigenmotivation und Motivation der Teilnehmer/innen
u.v.a.m.

Zielgruppe:

An einer Übungsleitertätigkeit am Zentrum für Hochschulsport im Bereich Gesundheitssport interessierte Studenten und Studentinnen. Im Anschluss an diese Fortbildung ist ein direkter Einstieg als Übungsleiter am ZfH möglich.

Kosten: 15 Euro

Referentin: Maika Fischer

Anmeldung über:

www.hochschulsport-leipzig.de – Aktuelles Programm – Fortbildung „Gesundheitssport“

Anmeldeschluss: Freitag, 18. Juni 2010

Für weitere Informationen und Anfragen: zfhorg@uni-leipzig.de

