

Liebe Vereinsmitarbeiter*innen, liebe Interessierte,

ich möchte Euch auf die Aus- und Fortbildungen des Sportbildungswerkes Herne (SBW Herne) im Bereich Laufen und Walking im 1. Halbjahr 2019 aufmerksam machen.

Petra Herrmann-Kopp
Projektkoordination - Stadtsportbund Herne e.V.

04./05. Mai: Lehr-Trainer Laufen – Allgemeine Grundlagen, Teil 1

In dieser Ausbildung geht es um die allgemeinen Grundlagen des Laufens wie die richtige Lauftechnik für Anfänger und Fortgeschrittene, Basiswissen zur Fitness und Ausdauer sowie grundsätzliche Trainingsprinzipien beim Ausdauertraining. Die Teilnehmer*innen lernen, ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzuschätzen (sich selbst trainieren) und die Anwendbarkeit eigener Erfahrungen und Kenntnisse auf andere Lauf-Beginner reflektieren zu können (auch zur ÜL-C Verlängerung anerkannt).

Weitere Informationen:

<http://www.sportbildungswerk-nrw.de/herne/angebote/qualifizierung/lehrtrainer-ausbildungen/lehrtrainer-laufen/1-stufe/g2019-024-73000/>

Anmeldeschluss: 18. April 2019

04./05. Mai: Walking / Nordic Walking: Betreuer Basic I

(In Kooperation mit der NRW LaufAkademie und dem Leichtathletikverband Westfalen (FLVW))

In dieser allgemeinen Grundausbildung (Teil 1) für Trainer und Betreuer in Walking bzw. Nordic Walking Gruppen und Treffs werden folgende Inhalte vermittelt:

+Walking, Nordic Walking - Traditionssport, Gesundheitssport, Trendsport?

+Grundlagen und Einführung in die Techniken

+Grundlagen, Organisation, Betreuung von TREFFS

Weitere Informationen:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/herne/angebote/qualifizierung/sportpraxis/fortbildungen-1-lizenzstufe/erwachsene-aeltere/g2019-024-24001/>

Anmeldeschluss: 18. April 2019

18./ 19. Mai: Walking / Nordic Walking: Betreuer Basic II

(In Kooperation mit der NRW LaufAkademie und dem Leichtathletikverband Westfalen (FLVW)-
Voraussetzung: Nachweis Nordic Walking Basic I oder ÜL-C Lizenz mit Vorkenntnissen im Nordic
Walking Bereich)

In dieser allgemeinen Grundausbildung (Teil 2) für Trainer und Betreuer in Walking bzw. Nordic
Walking Gruppen und Treffs werden folgende Inhalte vermittelt:

+Walking, Nordic Walking - Allg. Grundlagen Teil 2

+Technik Optimierung

+Biologisch-physiologische Grundlagen

+Ernährung im Sport

+Selbstverständnis des TREFF Betreuers

Weitere Informationen:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/herne/angebote/qualifizierung/sportpraxis/fortbildungen-1-lizenzstufe/erwachsene-aeltere/g2019-024-24002/>

Anmeldeschluss: 18. April 2019

**Achtung: Bei Buchung der gesamten Ausbildung (Basic I 24001, Basic II 24002 und der Instruktor-
Ausbildung (G2019-444) gewähren wir einen Rabatt von 40,00€.**

LG Petra Herrmann-Kopp

Projektkoordination - Stadtsportbund Herne e.V.