

# Module des Trainer C Fitness und Gesundheitssport, Natursport Winter

Modul	Inhalt	Lerneinheiten
Modul 1	Basiskurs allgemeine Prävention <ul style="list-style-type: none"><li>- Fitness- und Gesundheitssport</li><li>- Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen</li></ul>	30
Modul 2	Personen und Gruppenbezogener Bereich <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Trainerin als Gruppenleiterin</li><li>- Kursaufbau und Organisation</li><li>- Methodik, Didaktik</li><li>- Spieleseminar, Freizeitgestaltung</li></ul>	10
Modul 3	Besonderheiten des Natursports im Winter <ul style="list-style-type: none"><li>- Natursport Winter</li><li>- Naturkunde, Ökologie</li><li>- Wetterkunde und alpine Gefahren</li></ul>	12
Modul 4	Skilanglauf, Nordic Walking, Nordic Blading <ul style="list-style-type: none"><li>- Arten vom Skilanglauf, Nordic Walking</li><li>- Streckenplanung</li><li>- Material und Ausrüstung</li><li>- Belastungssteuerung</li><li>- Praxistraining</li><li>- Spiele und Spielformen</li></ul>	8
Modul 5	Schneeschuhwandern im Winter <ul style="list-style-type: none"><li>- Definition</li><li>- Streckenplanung</li><li>- Material und Ausrüstung</li><li>- Praxistraining</li><li>- Aufwärmen, spielerische Formen</li></ul>	8
Modul 6a	Alpiner Skilauf <ul style="list-style-type: none"><li>- Skitechnik</li><li>- Methodischer Aufbau von Skikursen</li><li>- Sportliche Formen des Skifahrens</li></ul>	38
Modul 7	Vereins- und Verbandsbezogener Bereich <ul style="list-style-type: none"><li>- Struktur und Organisation</li><li>- Öffentlichkeitsarbeit</li><li>- Aufsichts- und Sorgfaltspflicht</li><li>- Aus- und Fortbildung</li></ul>	4
Modul 8	Lernerfolgskontrolle und Lehreignung <ul style="list-style-type: none"><li>- Lehrversuche</li><li>- Lernerfolgskontrolle</li></ul>	10
	Summe der Lerneinheiten	120