

Fitnessstraining mit großen Gruppen leichtgemacht?

Workshop für Kursleiter/innen im Hochschulsport



- Termin:** Samstag 25.10., 14.00 Uhr bis Sonntag 26.10. 2008, 13.30 Uhr
- Ort:** Hochschulsport Münster, Sportanlagen der Universität,
Horstmarer Landweg 62, 48149 Münster
- Zielgruppe:** Kursleiter/innen des NRW-Hochschulsports
- Ausrichter:** Landeskonferenz NRW für den Hochschulsport
- Meldeschluss:** 15. Oktober 2008
- Information:** www.hochschulsport-nrw.de oder Jörg Verhoeven, joerg.verhoeven@uni-muenster.de oder 0251 83 321 04
- Inhalte:** Die Angebote im Bereich der „Gruppenfitness“ gehören im Hochschulsport traditionell zu den sehr stark nachgefragten Kursen, die z.T. sehr großen Gruppenstärken mit 150 bis 200 TN stellen dabei besondere Anforderungen an die "Lehrkunst" und das Presenting der Instruktoeren/innen. Im Mittelpunkt dieser Fortbildung stehen die Parameter für die Planung und Durchführung von zeitgemäßer, gesundheitsfördernder Gruppenfitness mit Großgruppen (► 50 TN):
Erwartungshaltung der TN / Rollenverständnis der ÜL
Medieneinsatz, Organisationsformen, Sozialformen
Einzel- und Gruppenkorrektur, Differenzierung
Demonstrationsverhalten, Sprache, Mimik, Gestik
- Voraussetzungen:** Bereitschaft zur aktiven Teilnahme mit Planung und Durchführung von Praxiseinheiten mit Großgruppe, Erfahrung als Kursleiter/in
- Leistungen:** Unterkunft in Sportstätte,
Seminarunterlagen, Teilnahmezertifikat, Getränke während der Veranstaltung, Frühstück zusätzlich 5,- € (Anmeldung und Zahlung vor Ort)
Eine günstige Übernachtungsalternative für die, die nicht in der Sporthalle schlafen möchten, besteht im JugendGästehaus Aasee, Preisinfos und Buchung unter Tel.: 0251/53028-0
<http://www.lvb.westfalen.jugendherberge.de/muenster/index.asp>
- Rahmenprogramm:** Gemeinsamer Besuch der Altstadt
- Kostenbeitrag:** EUR 40,-
- Referenten:** Jörg Verhoeven, Thomas Kogge (Uni Münster),
Michael Fahlenbock, Gabriele Maass (Uni Wuppertal)
- Anmeldung:** ab 07. Juli 2008 online unter www.hochschulsport-nrw.de und über die Webseite der örtlichen Hochschulsporteinrichtung. Das benötigte **Passwort** erhaltet ihr von eurer örtlichen Hochschulsporteinrichtung.
Die Teilnehmer/innenzahl ist auf max. 20 begrenzt!
Eine mögliche Erstattung der Teilnahmekosten nach erfolgreicher Teilnahme ist mit der örtlichen Hochschulsporteinrichtung abzuklären.

Rahmenplan



Samstag 25.10.2008

Bis 14:00 Uhr	Anreise
14:15 Seminarraum	Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellung der Referentinnen und Referenten, Planung
14:30 -15:00 Seminarraum	Was erwarten Hochschulsport-TN von ihren Kursleiter/innen, welches Rollenverständnis haben die Kursleiter/innen, Ziele von PowerFitness/ großer Gruppenfitness
15:00 – 15:30 Seminarraum	Spezielle Anforderungen bei Großgruppen personale Anforderungen technische Anforderungen räumliche Anforderungen
15:30 -16:45 Sporthalle	Erste TN-Praxisstunde (75 Minuten) Übungsleiterverhalten, Inhalte
16:45	Pause
17:00 - 18:00 Seminarraum	Analyse und Reflexion der Stunde
18:15 – 19:30 Sporthalle	Durchführung vorbereiteter Sequenzen mit Großgruppe Einstimmungsphase Ausdaueranteil Kräftigungsteil Ausklang
20:00	Abendessen / Besuch Altstadt

Sonntag 26.10.2008

9:00 – 9:30 Seminarraum	Reflexion der Sequenzen vom Vortag
9:30 - 11:00 Seminarraum	Entwicklung eines Basisprogramms zur Kräftigung der Haltungsmuskulatur unter gesundheitlichen Aspekten Gruppenarbeit (2 Gruppen á 5TN)
9:30 – 11:00 Seminarraum	Entwicklung verschiedener Ausdauerprogramme unter Aspekten der Differenzierung Gruppenarbeit (2 Gruppen á 5TN)
11:00	Pause
11:15 – 12:30 Sporthalle	Durchführung des Basisprogramms Kräftigung und Durchführung der geplanten Ausdauerphasen durch TN mit den Workshopteilnehmenden (Kleingruppe)
12:30 – 13:30	Reflexion der Beispiele, Gesamtreflexion, Ausgabe der Zertifikate Abreise