



## Ausschreibung

# Lehrgang **GYMWELT** **Bewegung und Ernährung Basiskurs (25 LE/UE)** **Lg.-Nr: 198-17-43**

- Termin:** 01.03. - 03.03.2019
- Ort:** Theorie: TSV Turnhalle, Vereinszimmer, Alte Promenade 10, 91550 Dinkelsbühl  
Praxis: Dreifachturnhalle, Ulmer Weg 6, 91550 Dinkelsbühl
- Veranstalter:** Bayerischer Turnverband e. V.
- Zielgruppe:** Der BTV-Kursleiter Bewegung und Ernährung richtet sich an Übungsleiter, Fitness- und Personal-Trainer, Ernährungs- und Gesundheitsberater und Sport- / Gymnastiklehrer, die ihre Teilnehmer mit umfangreichen Sport- und Ernährungskennnissen zur Gesundheitsförderung, Lifestyle-Änderung und Gewichtsmanagement unterstützen möchten.
- Lehrgangsinhalte:** Ein regelmäßiges Training und ein optimales Trainingsprogramm sind eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und gesundes Gewichtsmanagement. Von genauso großer Bedeutung ist aber auch eine der jeweiligen Sportart angepasste Ernährung. Nur wenn Training und Ernährung miteinander harmonisieren und optimal auf die individuellen Bedürfnisse des Sportlers abgestimmt sind, lassen sich auch sportliche Erfolge und die Gesundheit optimieren. Daher sind eine individuelle, dem jeweiligen Ziel angepasste Ernährung und Bewegung für Sporttreibende besonders wichtig. Als BTV-Kursleiter Bewegung und Ernährung sind Sie in Turn und Sportvereinen bzw Sport- und Finesseinrichtungen tätig. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihre Beratungsdienstleistung auf freiberuflicher Basis als Personal-Trainer oder Sporternährungsberater anzubieten. Inhalt: - Bedeutung von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fette, Mikronährstoffe - Neues und Altes - Einsatz sportartspezifische Ernährungsstrategien, Kraftwerk Körper - Stoffwechselbasics - Modernes Gewichtsmanagement / Diäten - Körpergewicht und Körperfettanteil - Flüssigkeitsaufnahme im Sport - Erstellung Ernährungs- und Bewegungsplan - Betrachtung ernährungs- und bewegungsabhängiger „Lifestyle“- Probleme u.a. Osteoporose.. - Bewegungsprogramme zur Umsetzung im Gewichtsmanagement: High intensity versus Ausdauer - Information in das wissenschaftlich überprüfte und von den Krankenkassen im Rahmen des § 20 SGB V anerkannte Programm, M.O.B.I.L.I.S. light
- Lehrgangsleitung:** Petra Walter
- Anmeldung:** Online unter [www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html](http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html) oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen.
- Für Rückfragen:** [LGanmeldung@btv-turnen.de](mailto:LGanmeldung@btv-turnen.de) oder Tel. 089 15702-294
- TN-Gebühren:** BTV-Mitgliedsvereine: 189,00 €  
Sonstige: 234,00 €
- Meldeschluss:** 17.02.2019

LZV der Lizenzen:

1. Lizenzstufe:

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene (neu ab 2018)

BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil  
Kinder/Jugendliche

2. Lizenzstufe:

Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention

Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter  
B Sport für Ältere)

Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB

\*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.