



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT**

Bewegung und Ernährung Basiskurs (25 LE/UE), 188-17-05

Termin:	08.06. - 10.06.2018	
Ort:	Einfachturnhalle, Baumgartenstraße 7, 83607 Holzkirchen	
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband/Turngau Oberland	
Zielgruppe / Zulassungs- Voraussetzungen:	Der BTV-Kursleiter Bewegung und Ernährung richtet sich an Übungsleiter, Fitness- und Personal-Trainer, Ernährungs- und Gesundheitsberater, Sportwissenschaftler sowie Sport- und Gymnastiklehrer, die ihre Teilnehmer/Kunden mit umfangreichen Sport- und Ernährungskennnissen zur Gesundheitsförderung, Lifestyle-Änderung und Gewichtsmanagement unterstützen möchten.	
Lehrgangsinhalte:	<p>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.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	
AP vor Ort/örtl. Leitung:	Petra Walter	
Referent/in/en:	Petra Walter	
Anmeldung:	Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2018 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de Tel.: 089/15702 -294 oder -288	
TN-Gebühren:	BTV-Mitgliedsverein (inkl. Verpflegung)	210,00 €
	Sonstige (inkl. Verpflegung)	264,00 €

Bereich: Turn-, Fitness- und Gesundheitssport
Fachgebiet: Gesundheits- und Präventionssport



Meldeschluss: 08.05.2018

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)
 - 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.