

Sonntag, 25. Oktober 2020		Montag, 26. Oktober 2020		Dienstag, 27. Oktober 2020	
07.30		07.30	Frühstück für Angemeldete im Kantonsspital	07.30	Frühstück für Angemeldete im Kantonsspital
08.30		08.30	Sicherheit in Sportangeboten (T7) Die Rolle des Leiters / der Leiterin	08.30	Kompetenznachweis Lehrübung (P10) Teillektionen à 10'-15' in 3 Gruppen (08.30 – 10.30)
09.30	Ab 09.30 Uhr Eintreffen im AZSG, Kursbeginn 10.00 Uhr	09.30	Ausdauer und Schnelligkeit (T5) Trainingsformen, -grundsätze und -intensitäten	09.30	
10.30	Sportangebote , Teilnehmer stellen ihren Verein, ihren Lauftreff, ihre Laufgruppe vor (T1)	10.30	Ausdauer, Intensitätsstufen (P6) Einlaufen mit Lauf-ABC	10.30	Kompetenznachweis Praxis (P11) Runningtechnik, Lauf-ABC, Kraft und Beweglichkeit
11.30	Runningtechnik und –ausrüstung (T2) Allg. Koordination, Runningtechnik, Material	11.30	Praxisbeispiel zu den 5 Intensitätsstufen im Ausdauertraining	11.30	(11.00 – 12.00)
12.45	Mittagessen	12.45	Mittagessen	12.45	Mittagessen
14.00	Kraft und Beweglichkeit (T4) 30 Minuten	14.00	Planung und Durchführung von Runinglektionen (T8) Vom Trainingsmix bis zur einzelnen Lektion	14.00	Feedback zu den Lehrübungen (13.45 – 14.30)
15.00	Runningtechnik (P3, im Wechsel) Techniklernen mit Video und Zeichnen	15.00	Laufspiele (P9) Praxisbeispiele zu Ausdauer und Schnelligkeit	15.00	Kompetenznachweis Theorie und Besprechung (T12; 14.45 – 15.15)
16.00	Lehr-/Lernprozess am Beispiel Runningtechnik	16.00		16.00	Kursschluss 16.00 Uhr
	Kraft und Beweglichkeit (P4, im Wechsel)		Informationen Kompetenznachweis (T10)		
17.00	Praxisbeispiele zu Kraft und Beweglichkeit	17.00	Individuelle Vorbereitungszeit (T10) (Abgabe Lektionsvorbereitung Di, 08.30)	17.00	
18.00	Möglichkeit für individuellen Sport (fakultativ)	18.00	Möglichkeit für individuellen Sport (fakultativ)	18.00	
19.30	Nachtessen individuell	19.30	Nachtessen individuell	19.30	
	Übernachtung im AZSG für Angemeldete		Übernachtung im AZSG für Angemeldete		

Datum: September 2020//bep

Praxis (P): Gelände, Athletik Zentrum
Theorie (T): Seminarraum Athletik Zentrum 1. Stock
Unterkunft: Athletik Zentrum

Kursleitung: Karin Kissling, Monika Vifian

 Andragogisches Konzept
 Sportmotorisches Konzept
 Methodisches Konzept



allianz+gesundheitsport.ch

