

# **Ausbildung zum VDS-Junioren Leistungsschein Segeln**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler, die gerne auf und am Wasser sind und das Abenteuer, selbst ein Boot zu steuern, wagen wollen.

Teilnahmevoraussetzungen: Freischwimmer und körperliche Fitness

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

- Ablegen der Prüfung zum VDS-Junioren Leistungsschein Segeln in Theorie und Praxis
- Seine eigenen Grenzen erleben und Wagnisse einzugehen
- Kooperation - Teamwork

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Knotenkunde, Seezeichen und Bootspflege
- Vorschriften und Vorfahrtsregeln
- Manöver und Wetterkunde

## **Wie lange dauert der Lehrgang**

Der Lehrgang findet als Fahrt vom 02.09. - 06.09.2019 am Edersee statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr für den Lehrgang Segeln beträgt inkl. Busfahrt, Unterkunft und Verpflegung ca. 300,00 €.

# **Radtouren rund um Griesheim**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle, die sich zutrauen mindestens 25 Kilometer am Tag mit dem Rad zu fahren.

Teilnahmevoraussetzungen: ein eigenes verkehrstüchtiges Fahrrad und einen Fahrradhelm

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

Der Lehrgang

- zeigt theoretische Hintergründe vom Aufbau eines Rades
- gibt praktische Anregungen für das Fahren in der Gruppe
- entwickelt methodische Fähigkeiten für das Radfahren

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Aufbau eines Rades
- Verkehrserziehung
- Fahrübungen mit dem Rad

## **Wie lange dauert der Lehrgang**

Der Lehrgang findet vom 02.09. – 06.09.2019 rund um Griesheim statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Der Lehrgang kostet 50.- Euro.

# **Skiausbildung in der Schweiz**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler, die sportlich aktiv sein möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: man sollte keine Höhenangst haben

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

- Erlernen des alpinen Skifahrens
- Verbesserung der Skitechnik
- Kennenlernen der FIS- Pistenregeln
- Kennenlernen der Alpen als Natur- und Lebensraum

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Skiausbildung in drei unterschiedlichen Stufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Köhner)
- Vertraut machen mit dem Skimaterial
- Das Fahren mit unterschiedlichen Liften
- Technische Grundausbildung im alpinen Skifahren
- Kenntniserwerb und praktische Umsetzung der FIS- Regeln
- Verhalten im Hochgebirge, Naturschutz und witterungsgerechtes Verhalten

## **Wie lange dauert der Lehrgang?**

Der Lehrgang findet als Fahrt vom 06.03. – 14.03.2020 in Sedrun (Schweiz) statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr für den Lehrgang Skifahren Schweiz beträgt inkl. Bustransfer, Unterkunft, Verpflegung und Skipass ca. 400 Euro.

# **Skiausbildung in Südtirol**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler, die sportlich aktiv sein möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: man sollte keine Höhenangst haben

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

- Erlernen des alpinen Skifahrens
- Verbesserung der Skitechnik
- Kennenlernen der FIS- Pistenregeln
- Kennenlernen der Alpen als Natur- und Lebensraum

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Skiausbildung in drei unterschiedlichen Stufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Könnler)
- Vertraut machen mit dem Skimaterial
- Das Fahren mit unterschiedlichen Liften
- Technische Grundausbildung im alpinen Skifahren
- Kenntniserwerb und praktische Umsetzung der FIS- Regeln
- Verhalten im Hochgebirge, Naturschutz und witterungsgerechtes Verhalten

## **Wie lange dauert der Lehrgang?**

Der Lehrgang findet als Fahrt vom 07.03. – 13.03.2020 im Ahrntal (Italien) statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr für den Lehrgang Skifahren in Südtirol beträgt inkl. Bustransfer, Unterkunft, Verpflegung und Skipass ca. 400 Euro.

# **Snowboard fahren in Südtirol**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler, die sportlich aktiv sein möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: man sollte keine Höhenangst haben

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

- Erlernen des Snowboardfahrens
- Verbesserung der Snowboardtechnik
- Kennenlernen der FIS- Pistenregeln
- Kennenlernen der Alpen als Natur- und Lebensraum

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Snowboardausbildung auf zwei unterschiedlichen Leistungsniveaus (Anfänger, Fortgeschrittene)
- Vertraut machen mit dem Snowboardmaterial
- Das Fahren mit unterschiedlichen Liften
- Technische Grundausbildung im Snowboarden
- Kenntniserwerb und praktische Umsetzung der FIS- Regeln
- Verhalten im Hochgebirge, Naturschutz und witterungsgerechtes Verhalten

## **Wie lange dauert der Lehrgang?**

Der Lehrgang findet als Fahrt vom 07.03. – 13.03.2020 im Ahrntal (Italien) statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Die Teilnahmegebühr für den Lehrgang Snowboard fahren in Südtirol beträgt inkl. Bustransfer, Unterkunft, Verpflegung und Skipass ca. 400 Euro.

# **Einführung in die Trainingslehre**

## **Wer kann teilnehmen?**

Teilnehmen können alle, die sich für die Hintergründe von Training interessieren.

Teilnahmevoraussetzungen: keine

## **Welche Ziele hat der Lehrgang?**

Der Lehrgang

- zeigt theoretische Hintergründe von Training auf
- gibt praktische Anregungen für das eigene Training
- entwickelt methodische Fähigkeiten

## **Welche Inhalte hat der Lehrgang?**

- Sport, Bewegung und kreative Praxis: z.B. im Ausdauerbereich und im Kraftsport
- Theorie des Zusammenspiels von Körper und Training

## **Wie lange dauert der Lehrgang**

Der Lehrgang findet vom 02.09. – 06.09.2019 in unterschiedlichen Sportstätten rund um Griesheim statt.

## **Was kostet die Ausbildung?**

Der Lehrgang kostet 30.- Euro.