

Landessportschule Ruit ⬝ Kirchheimer Str. 125 ⬝ 73760 Ostfildern ⬝ Tel. 0711-3484 0 ⬝ Fax 0711-3484 147

***Studienleiterin:*** WLSB N.N.

**C-Trainer Basis BS / LS Schach**

**Grundlehrgang 08.-12.09.2025**

Vorläufiger Rahmenplan

Kirchheimer Str. 125



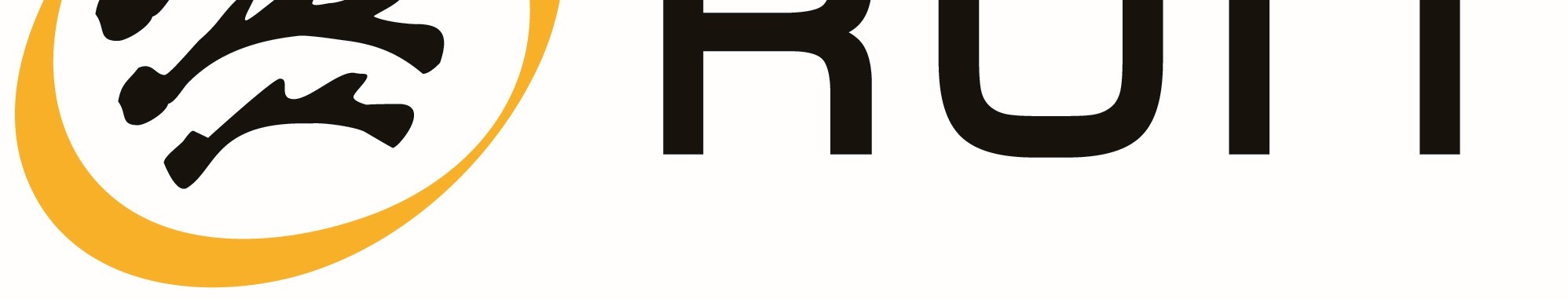
73760 Ostfildern



Tel. 0711-3484 0



Fax 0711-3484 147



**Lehrgangsplan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Montag | |  | |
| 10.15 – 12.00 Uhr | Begrüßung und Vorstellung  Hinweise zur Ausbildung und zum Lehrgang | UR | Bernd Kelemen / Braun |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Trainer, Training, Trainieren … worum geht es?  Rolle des Trainers / Ehrenkodex, Merkmale des Trainings | UR | Braun |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Koordination als Grundlage des Bewegungslernen | UR/H | Eberle |
|  |  |  |  |
| Dienstag | | | |
| 08.30 – 10.00 Uhr | Kreativ sein beim Aufwärmen;  Kleine Spiele u.a. zum Kennenlernen | UR | Braun |
| 10.15 – 12.00 Uhr | Functional Training (Theorie):  Beweglichkeit und Kräftigung | UR | Braun |
| 13.30 – 16.45 Uhr | Functional Training (Praxis):  Beweglichkeit und Kräftigung | H | Braun |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Entspannung:  Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson | H | Braun |
|  | Sauna |  |  |
| Mittwoch | |  | |
| 08.30 – 10.00 Uhr | Einführung in die schachliche Ausbildung  Strukturen / Fragen | UR | Kelemen |
| 10.15 – 12.00 Uhr | Grundlagen des Schachtrainings | UR | Maisch |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Eröffnung / Mittelspiel / Endspiel / Taktik | UR | Maisch |
| 16.00 – 16.45 Uhr | Eröffnung / Mittelspiel / Endspiel / Taktik | UR | Maisch |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Eröffnung / Mittelspiel / Endspiel / Taktik | UR | Maisch |
| 19.00 – 20.30 Uhr | Eröffnung / Mittelspiel / Endspiel / Taktik | UR | Maisch |
|  |  |  |  |
| Donnerstag | |  | |
| 08.30 – 09.45 Uhr | Grundlagen des Ausdauertrainings - Theorie | UR | Eberle |
| 10.15 – 12.00 Uhr | Grundlagen des Ausdauertrainings - Praxis | H | Eberle |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Haltungsschulung | H | Braun |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Sensomotorisches Training /  Einfache Entspannungsmethoden im Sport | H | Braun |
|  |  |  |  |
| Freitag Nach dem Frühstück Zimmer räumen und Schlüssel abgeben | | | |
| 08.30– 10.45 Uhr | Planung einer Trainingseinheit / Rückmeldung geben | UR | Braun |
| 11.00 – 12.00 Uhr | Abschlussgespräch: Rückmeldungen und Ausblick | UR | Bernd Kelemen / Braun |

Lehrgangsende nach dem Mittagessen **Änderungen vorbehalten!**

UR = Unterrichtsraum H = Halle

Kirchheimer Str. 125



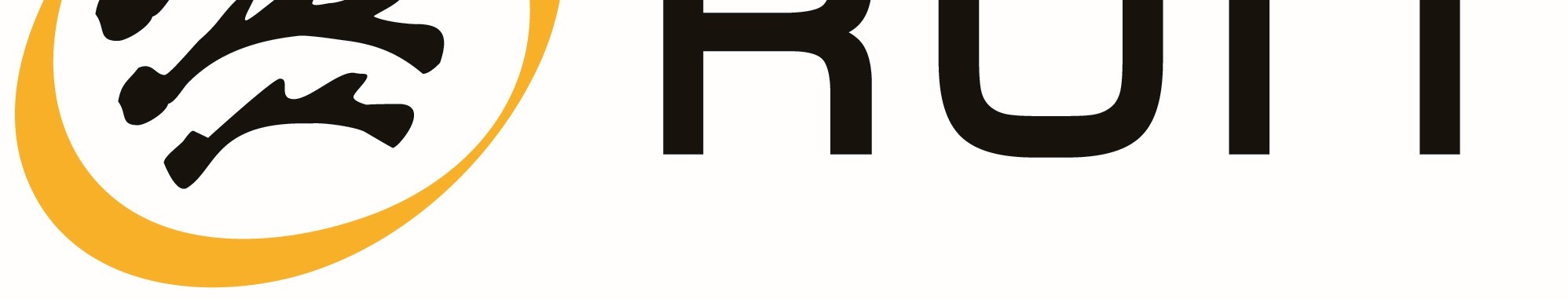
73760 Ostfildern



Tel. 0711-3484 0



Fax 0711-3484 147



**Essenszeiten:**

Frühstück 07.00-08.30 Uhr

Mittagessen 11.30-13.00 Uhr

Abendessen 17.30-19.00 Uhr

Zulassungsvoraussetzung Prüfungslehrgang u.a.:

Nachweis Erste-Hilfe-Bescheinigung (9Std.), nicht älter als 2 Jahre

Unterschriebener DOSB Ehrenkodex

**Lehrgangsleitung:**

WLSB Studienleiterin

N.N.

**Ausbilder Schachverband Württemberg:**

Bernd Kelemen,

Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Württembergischen Landessportbund e.V. und dem Schachverband Württemberg e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Württembergische Landessportbund e.V. (siehe „Liste anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich“).