

Trainerin und Trainer C-Ausbildung - C-30

Sa., 03.01.2026

Der Präsenz-Teil wird mit einer dreiwöchigen Online-Selbstlernphase vorbereitet. Die Bearbeitung der Online-Phase dauert ungefähr 10 bis 15 Stunden

Stand 10.04.2026

Datum	Zeit	LE	Inhalt	Referent	Raum und Material
Samstag 03.01.2026	bis 09:45 Uhr		Anreise zur		
	10:00 - 10:30 Uhr	0,7 (Th.)	Begrüßung und Einstieg Lehrgangsorganisation und Kennenlernen		Sporthalle
	10:30 - 12:00 Uhr	2,0 (Th.)	Kommunikation Stimme, Körpersprache und mehr		Sporthalle
	12:00 - 13:00 Uhr		Mittagspause		
	13:00 - 14:30 Uhr	2,0 (Th.)	Prävention sexualisierter Gewalt Sensibilisierung für Grenzen, Intervention und Prävention		Sporthalle
	14:30 - 15:00 Uhr		Pause		
	15:00 - 16:30 Uhr	2,0 (Pr.)	Beispielstunde erleben Kraft-, Ausdauer- und/oder Beweglichkeitstraining		Sporthalle Sportsachen
	16:30 - 18:45 Uhr	3,0 (Pr.)	Training planen, durchführen und reflektieren Beispielstunde anleiten und auswerten		Sporthalle Sportsachen
	18:45 - 19:00 Uhr	0,3 (Th.)	Abschluss Zusammenfassung und Reflexion		Sporthalle