



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Übungsleiter/innen-Fortbildung am 11 – 12.09.2021

Am 11. – 12.09.2021 fand in der BAW-Halle in Jülich die alljährliche Übungsleiter/innen-Fortbildung statt. Insgesamt hatten 13 Personen zugesagt. Der **KreisSportBund** Düren in Personen von Frau Radermacher und Frau Schäfer unterrichteten unsere Übungsleiter in HIIT und Tabata.

Die Fortbildung hatte als Lernziel die Umsetzung des HIIT und Tabata Workout in den Gruppen der BSG je nach Sportart umzusetzen. Und da vom Basketball über Leichtathletik bis zum Volleyball Übungsleiter/innen an der Weiterbildung teilnahmen, hatten die beiden Dozentinnen reichlich Erklärungsbedarf, jedoch immer unter Einbindung der Teilnehmer/innen. Besonders rege ging es zu, wenn Aufgaben und Fallbeispiele in Gruppen diskutiert bzw. gelöst werden mussten. Außerdem mussten die teilnehmenden Übungsleiter/innen eigenständig Übungen kreieren in denen sie auch ihre eigene Fitness unter Beweis stellen konnten. Von der richtigen Ernährung für Sportler/innen bis zur schnellen Regeneration wurden in den beiden Fortbildungstagen die verschiedensten Themen besprochen. Das Fazit der Übungsleiter/innen zu den Themen und der Gestaltung der Fortbildung war durchweg positiv.

Auch den beiden Dozentinnen vom KSB Düren hat die Fortbildung sehr gut gefallen, da die Teilnehmer/innen sich sehr engagierten und großes Interesse an den mehr als interessanten Themen zeigten.

