



BGF-Modell: Coach the Coaches

Der Betriebsinterne Sportexperte

Theorie und Praxis

Dieser Lehrgang gibt Unternehmen die Möglichkeit, motivierte Mitarbeiter intern weiterzubilden und zu qualifizieren, um Grundlagen und Erkenntnisse der moderaten Bewegung und/oder des Sports im betrieblichen Kontext umzusetzen und an die Kollegen weiterzugeben.

Der Betriebsinterne Sportexperte fungiert als Multiplikator und Vermittler mit dem Ziel, einen aktiven Lebensstil ins Unternehmen zu transportieren. Hier stoßen externe Anbieter häufig an ihre Grenzen!

Neben der Stärkung der eigenen Kompetenzen und der Verbesserung des Gesundheitsmanagements am Arbeitsplatz, findet ein intensiver Austausch der Mitarbeiter untereinander statt.

Ziel dieses praxisorientierten Lehrgangs ist es, möglichst viele Mitarbeiter für Sport- und Bewegungsangebote zu gewinnen. Schöpfen Sie Potentiale Ihrer Belegschaft auch hier!

Hat ihr Betrieb Auszubildende? Wenn diese neben ihrer Ausbildung eine Qualifizierung durch uns erhalten, können sie als Betriebsinterne Sportexperten Betriebssportgruppen im Rahmen einer selbstorganisierten Maßnahme der Betrieblichen Gesundheitsförderung leiten.

Inhalte und Methodik:

Theorie:

- Auswirkungen des Lebensstils auf die private und berufliche Leistungsqualität
- Gesundheitsförderung durch moderate Bewegung und Sport
- Biologische Grundlagen, Trainingslehre und Ernährung
- Sicherheitsaspekte im Sport

Praxis:

- Förderung von Gruppenprozessen
- Mitbestimmung und **Beteiligungsmöglichkeiten** der Teilnehmer
- Vorbereitung, inhaltliche Gestaltung und Aufbau einer Bewegungseinheit
- Praxisbeispiele zum Kennenlernen

Durchführung:

Die Durchführung kann unterschiedlich organisiert werden:

1. Offene Fortbildung (EXTERN), 2 Tage Theorie & Praxis, ab 5 Personen, inkl. Zugang zur E-Akademie
2. 1,5-tägig (INHOUSE), bis 5 Teilnehmer, inkl. Zugang zur E-Akademie
3. 1,5-tägig (INHOUSE), ab 6 Teilnehmer, inkl. Zugang zur E-Akademie
4. Für alle Möglichkeiten ist ein zusätzlicher Kick-Off-Tag für die Mitarbeiterschaft möglich.

Die Kurse werden von erfahrenen Trainern geleitet.

Zielvermittlung: Spaß an Bewegung, Gesundheitsförderung, Verbesserung von persönlichen Kontakten, persönliche Leistungssteigerung, Vermeidung von Leistungs- und Wettkampfpflicht. Lernen Sie von hochqualifizierten Referenten, bei denen auch „Profis in die Lehre“ gehen.

Sie erhalten ein **Handout** mit den wichtigsten Fakten und Inhalten und einer großen Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten.