



Der Fitness-Coach

Das Kultusministerium Baden-Württemberg bietet ab dem Schuljahr 2008/09 in Zusammenarbeit mit der Edeka Südwest und der Stiftung Sport in der Schule interessierten Schülerinnen und Schülern ab der Jahrgangsstufe 8 von Haupt- und Realschulen die Möglichkeit, eine Ausbildung zum Fitness-Coach zu machen.

Was ist der Fitness-Coach?

Bei der Ausbildung zum Fitness-Coach werden Gesundheits- und Bewegungserziehung sowie das Schülermentoren-Programm miteinander verknüpft.

Der Fitness-Coach erwirbt sich in einem zweitägigen, praxisnahen Seminar ein Grundlagenwissen in den Bereichen Bewegung und Ernährung. So kann er danach Lehrkräfte bei der Durchführung von Projekten unterstützen und auf diese Weise die Ernährungs- und Bewegungssituation vor Ort beeinflussen.

Mögliche Projekte der Fitness-Coaches



Beispiele:

- die Fitmacher-Pause: schlau essen und bewegen
- Schulesen/Pausenkiosk unter der Lupe - Stimmt der Mix?

- der Mix-Teller
- gesundes Pausenvesper
- gesunde Bewirtung beim Schulfest
- Infostand für Eltern beim Schulfest
- Infoveranstaltung in der Pause
- gemeinsames Frühstück mit Frühsport
- Infostunde beim Elternabend mit ausgewogener Verpflegung
- Süßigkeiten in der Pause
- Kuchenbuffets mit Kopf- und Muskelfitness-Kuchen
- Marktrallye mit Grundschulkindern
- Sinnesparcours mit Grundschulkindern
(mit Unterstützung von Edeka Südwest)

Schulen, die nach der Ausbildung mit der Unterstützung ihrer Fitness-Coaches Projekte durchführen, können diese gerne einreichen (mit Projektbeschreibung, Fotos, etc.). Diese Projekte können auf www.schulsport-in-bw.de veröffentlicht werden. Jedes Jahr wird das beste Projekt von einer Jury prämiert.



Inhalte der Ausbildung

Ziel des Projekts ist, die Jugendlichen für die Themen Bewegung und Ernährung zu begeistern und ihnen anhand von Beispielen, die direkt aus dem Alltag gegriffen sind, ein Gefühl für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu geben.

Folgende Themen werden dabei u.a. behandelt:

- Welche Stoffe müssen dem Körper über die Ernährung zugeführt werden?
- Was ist Normalgewicht? Folgen von Über- und Untergewicht

- Nahrung unter der Lupe: Nähr- und Vitalstoffe im Blickpunkt
- Ausgewogene Ernährung leicht gemacht mit dem richtigen Mix-Schema
- Brot ist nicht gleich Brot
- Obst und Gemüse - lieber frisch oder als Konserve?
- Die Wirkung von Fast Food, Süßigkeiten und Co auf den Körper
- richtiges Trinken ist wichtig
- Bewegungsspiele für drinnen und draußen



Am ersten Tag werden die theoretischen Grundlagen gelegt. Darüber hinaus weisen die Trainer/innen die Schülerinnen und Schüler in einem praktischen Teil in Bewegungsspiele für drinnen und draußen ein. Die Jugendlichen erfahren am eigenen Körper, wie wichtig Bewegung für leichteres Lernen ist.

Am zweiten Tag werden die am Vortag erarbeiteten Inhalte praktisch angewendet, wenn es beispielsweise darum geht, die Zutatenlisten von verschiedenen Produkten zu untersuchen oder einen Teller im richtigen Mix zusammen zustellen. Anschließend bereiten die Jugendlichen in der Küche unter Anleitung selbst die Rezepte im richtigen Mix zu.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung (Abschlussüberprüfung) werden die Schüler/innen mit dem Zertifikat „Fitness-Coach“ ausgezeichnet, das sie auch einer Bewerbung beilegen können.



Wie ist die Ausbildung organisiert?

Die Fitness-Coach-Ausbildung findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen von ca. 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr an der jeweiligen Schule statt.

Die Gruppe sollte eine Größe von 14 Schülerinnen und Schülern nicht überschreiten.

Gerne können an einem Ausbildungstermin zwei Schulen mit jeweils ca. 7 Schülerinnen und Schülern teilnehmen. Während der zwei Tage sollte ständig eine Lehrkraft der betreffenden Schule(n) bei der Ausbildung anwesend sein.



Warum mitmachen?

Fitness-Coaches haben von ihrer Ausbildung und von ihrem Engagement einige Vorteile:

- Sie erhalten im Anschluss an den Sinnesparcour ein Zertifikat über Projektarbeit, das sie später einer Bewerbung beilegen können.
- Sie lernen auf spannende und faszinierende Art und Weise etwas über Lebensmittel und ausgewogene Ernährung.
- Sie sammeln Erfahrungen im Umgang mit anderen Jugendlichen und bringen anderen Kindern und Jugendlichen etwas bei. Das fördert das Selbstvertrauen.

Sind Sie interessiert



Dann laden Sie das Bewerbungsformular herunter und senden es ausgefüllt an folgende E-Mail-Adresse:
fitness-coach@schulsport-in-bw.de

Die Auswahl wird durch das Landesinstitut für Schulsport getroffen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei großem Interesse nicht alle Bewerbungen berücksichtigt werden können. Ihre Bewerbung wird jedoch gespeichert und unter Umständen zu einem späteren Zeitpunkt berücksichtigt. Ausgewählte Schulen werden umgehend benachrichtigt.