



Kanton Zürich  
Sportamt

# 18plus coach





# Trainerwissen kurz und knapp

«18plus coach» ist ein niederschwelliges Kursangebot für Erwachsene ohne J+S-Anerkennung. Im Kurs wird kompakt das notwendige Wissen vermittelt, um Trainerinnen und Trainer für den Einsatz in ihrem Verein fit zu machen.

## 1. online



### Vorbereitungs- Modul

**Dauer**  
drei Stunden

**Inhalte**  
theoretische  
Hintergründe

**Form**  
online, selbständig,  
zeitunabhängig

## 2. im Sport- umfeld



### Praxis- Modul

**Dauer**  
drei Stunden

**Inhalte**  
praktische  
Beispiele

**Form**  
in der Gruppe,  
festgelegtes Datum

### «18plus coach» passt zu dir, wenn....

- Du bei Trainings in deinem Sportverein im Einsatz bist oder sein willst.
- Du die J+S-Ausbildung aktuell nicht besuchen willst oder kannst.
- Du das allerwichtigste Leiterwissen erwerben willst.

**Infos und Anmeldung:**  
[www.zh.ch/18pluscoach](http://www.zh.ch/18pluscoach)