

Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in B - Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere

Profil Allgemeine Gesundheitsvorsorge/Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere

Ziele der Ausbildung:

Qualifizierung von Übungsleiter/innen für die Durchführung qualitativ abgesicherter, präventiv gesundheitsorientierter Bewegungsangebote im Sportverein.

Inhalte der Ausbildung:

Zusammenhänge von Sport und Gesundheit / Psychosoziale Aspekte und Kommunikation/
Vertiefende sportmedizinische Grundlagen / Erweiternde trainingswissenschaftliche Grundlagen/
Funktionelle Anatomie in Theorie und Praxis/G.U.T. - Gesundheitsprogramm des lsb h/Info zum
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT / Hausaufgabe, Projektarbeit im Verein /
Gesundheitsorientierte Ausdauersportarten im Bereich / Wasser - Natur - Halle – Spiele
(Aquafitness - Nordic-Walking - Sportartübergreifende Spiele – Ausdauertraining mit Musik)
Grundlagen einer gesundheitsorientierten Ernährung / Stressbewältigung und Entspannung /
Körperwahrnehmung und Gesundheit / Koordination und Propriozeption / Lernerfolgskontrolle in
Theorie und Praxis.

Perspektive: Die Ausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe ermöglicht Ihnen / Ihrem Verein die Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT für besonders qualifiziert durchgeführte Gesundheitsprogramme.

Zielgruppe ÜL Breitensport Erwachsene/Ältere, Trainer C, Fachübungsleiter C

Ort Sportbildungsstätte Sensenstein

Termin 14.- 16. September 2012
05. – 07. Oktober 2012
02. – 04. November 2012

Referent/in Lehrteam Sport und Gesundheit

Gebühr 350,00 € Vereinsmitglieder

Leistungen Übernachtung im Zweibettzimmer und Vollpension. Die ÜL erhalten im Rahmen der Ausbildung das qualitätsgesicherte Bewegungsprogramm Gesund und trainiert, kurz G.U.T.. Neben umfangreichen Skripten, mit ausgearbeiteten Stundenbildern sowie Informationsblättern und Gesundheitsbriefen, erleichtert das Gesundheitsprogramm den ÜL's die Planung und Umsetzung in ihrem Verein im Anschluss an die Ausbildung.

Anmeldung Landessportbund Hessen e.V.
Gundi Friedrich ; Telefon: 069/6789 285; Fax: 069/6789 209, E-Mail:
gfriedrich@lsbh.de