

**Wir haben noch freie Plätze in der**

## ***Ausbildung ÜL-B Sport in der Prävention***

**Termine:** 6./7.2. & 20./21.2. & 6./7.3.2021

**Ort:** Sportschule Frankfurt

**Gebühr:** 450,00 €

Übergeordnetes Ziel der Ausbildung ist die Qualifizierung der Übungsleitung für die Durchführung qualitativ abgesicherter, präventiv gesundheitsorientierter Bewegungsangebote im Sportverein, in denen Menschen Hilfestellung erhalten, mit den Mitteln des Sports einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

- Wie definiert man Gesundheit und wie wirkt Sport in der Prävention?
- Welche konditionellen und koordinativen Belastungen kann man welcher Zielgruppe zumuten und welche Rolle spielt Entspannung?
- Wie kann Bewegung über das Sportangebot hinaus in den Alltag der Teilnehmer integriert werden?
- Welche Ernährung unterstützt den Präventionsansatz?
- Warum ist Vernetzung vor Ort so wichtig?
- Wie plane und führe ich meine Sportangebote richtig durch?
- Und welche Inhalte eignen sich überhaupt für den Präventionssport?

Diese und viele weitere Fragen werden im Rahmen dieser Ausbildung beantwortet.

Die Ausbildung beinhaltet eine praktische und theoretische Lernerfolgskontrolle sowie eine Einweisung in das Präventionsprogramm „Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene“.

Mit der Ausstellung der DOSB B-Lizenz kann das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantragt werden.

### **Voraussetzungen:**

- gültige Übungsleiter/innen -, Trainer/innen-C Lizenz mit Nachweis von mindestens einem Jahr Praxiserfahrung in einer Sportgruppe
- Mitgliedschaft in einem hessischen Sportverein
- Unterschriebener Verhaltenskodex zum Kindeswohl
- Unterschriebene Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung im Lizenzwesen

### **Anmeldung:**

Landessportbund Hessen, Geschäftsbereich Sportentwicklung, Sport und Gesundheit  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel: 069 6789423, [gesundheitsport@lsbh.de](mailto:gesundheitsport@lsbh.de)

SPORT  
PRO  
GESUNDHEIT