

**Wir haben noch freie Plätze in der**

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

**Termine:** 30./31.10. & 13./14.11. & 27./28.11.2021

**Ort:** Sport- und Bildungsstätte Sensenstein

**Gebühr:** 450,00 €

Die TN-Gebühr kann über das Förderprogramm „Mehr Prävention für unser Sportland Hessen“ mit 50% bezuschusst werden. Informationen dazu finden Sie unter [yourls.lsbh.de/praeventionssport](https://yourls.lsbh.de/praeventionssport)

Ziel der Ausbildung ist die Qualifizierung der Übungsleitung für die Durchführung qualitativer, präventiv gesundheitsorientierter Bewegungsangebote im Sportverein, um einen gesunden Lebensstil zu unterstützen.

- Wie leite ich Übungen richtig an?
- Welche Inhalte eignen sich für den Präventionssport?
- Wie kann Bewegung in den Alltag der Teilnehmer integriert werden?

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

Aufbauend auf die Inhalte der C-Lizenz werden die Themenbereiche Herz-Kreislauftraining, Funktionelles Training, Übungen zur Schulung der Koordination sowie Entspannung und Ernährung vertieft und erweitert.

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, [gesundheitssport@lsbh.de](mailto:gesundheitssport@lsbh.de)