



Sie treiben gerne Sport, sind von Gymnastik begeistert und wollen auch andere Erwachsene motivieren, mit Spaß an der Bewegung regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun? Die Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik qualifiziert Sie, eigene Gymnastikkurse nach trainingswissenschaftlichen Prinzipien gesundheitsorientiert und interessant zu gestalten.

In der Theorie beschäftigen Sie sich mit der Trainingslehre, den sportbiologischen Zusammenhängen des menschlichen Organismus, der methodischen Vermittlung von Bewegungsübungen und dem systematischen Aufbau einer Übungsstunde - jeweils passend zum Alter und Trainingstand der Teilnehmenden. Außerdem lernen Sie das breite Spektrum der Gymnastik in der Praxis kennen, z. B. Spiel- und Übungsformen für alle Altersgruppen, Powergymnastik mit Musik, funktionelles Training, sanftes Krafttraining für Ältere, usw. Bei Lehrproben können Sie erste praktische Erfahrungen sammeln.

## Inhalte

- Ausdauerschulung für Erwachsene
- Spiel- und Übungsformen mit verschiedenen Geräten: z. B. Physioband, Stab, Seil, Bälle...
- Sportbiologische Grundlagen des Fitnesstrainings
- Grundlagen der Trainingslehre
- Methodische und pädagogische Informationen

## Abschluss

Bei regelmäßiger Teilnahme und erfolgreicher theoretischer und praktischer Prüfung erhalten Sie die staatlich anerkannte Übungsleiterlizenz Ü/C Fitness/Gesundheit des Badischen Sportbundes.

## Voraussetzungen

Mitgliedschaft im LandFrauenverband Südbaden. Nichtmitglieder können sich einem Ortsverein anschließen.

Um zur Prüfung zugelassen zu werden:

- Teilnahme an allen Ausbildungstagen.
- Erste-Hilfe-Ausbildung mit 9 Unterrichtseinheiten, die zum Prüfungszeitpunkt nicht älter als 2 Jahre ist.
- Teilnehmerzahl: 14 - 16

## Dauer

Die Ausbildung in Kooperation mit der Südbadischen Sportschule Steinbach umfasst 120 Lerneinheiten.

### Grundlehrgang:

1. Teil: 30.04. – 02.05.2021 (Fr - So) ganztägig  
2. Teil: 18.06. – 20.06.2021 (Fr - So) ganztägig  
*BDB-Akademie, 79219 Staufen*

### Aufbaulehrgang

20.09. – 24.09.2021 (Mo - Fr) ganztägig  
*Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach*

### Prüfungslehrgang

08.11. – 12.11.2021 (Mo - Fr) ganztägig  
*Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach*

## Kosten

300 € für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden inkl. Übernachtung (evt. zzgl. EZ-Zuschlag) und Verpflegung für die gesamte Ausbildung.

## Infos und Anmeldung

### **Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e.V.**

Merzhauser Str. 111, 79100 Freiburg  
Telefon: 07 61 / 27 133 500  
landfrauenverband@lfvs.de

Anmeldung per Post an das Bildungs- und Sozialwerk  
Merzhauser Str. 111, 79100 Freiburg

Ich melde mich verbindlich an zur

## **Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik 2021**

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Telefax

E-Mail

Mitglied im LandFrauenverein (Name des Ortsvereins)

### **Grundlehrgang: BDB-Musikakademie Staufen**

mit Übernachtung  ohne Übernachtung

### **Aufbau- / Prüfungslehrgang: Sportschule Steinbach**

mit Übernachtung  ohne Übernachtung

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten auf einer Teilnehmerliste an alle Teilnehmerinnen verschickt werden (zur Bildung von Fahrgemeinschaften).

Ich akzeptiere die Teilnahme-/Rücktrittsbedingungen. Die Teilnahmegebühr wird vom Konto abgebucht. (Teilnahmebedingungen/SEPA-Mandat siehe Rückseite)



Datum, Unterschrift