

Einladung

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 Anleitung 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, sanftes Krafttraining für Ältere, Beckenboden- und Venentraining usw. Bei Lehrproben können Sie erste praktische Erfahrungen sammeln.

Inhalte

- Ausdauerschulung für Erwachsene, Aerobic
- Vielseitige Gymnastik mit verschiedenen Geräten: 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.

Wichtiger Hinweis: Wir sind ein anerkannter Bildungsträger im Rahmen des Bildungszeitgesetzes www.bildungszeit-bw.de. Wir informieren Sie gerne.

Teilnahme

Voraussetzungen

Mitgliedschaft im LandFrauenverband Südbaden. Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, sich einem Ortsverein anzuschließen.

Um zur Prüfung zugelassen zu werden,

- ist die Teilnahme an allen Ausbildungstagen erforderlich.
- benötigen Sie zum Prüfungstermin eine Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht „Training“!) mit 9 (bzw. 16) Unterrichtseinheiten, die nicht älter ist als 2 Jahre.

Dauer

Die Ausbildung in Kooperation mit der Südbadischen Sportschule Steinbach umfasst 15 ganze Tage mit insgesamt 120 Stunden:

Grundlehrgang

1. Teil: 28.09. - 30.09.2018 (Fr - So)
 2. Teil: 24.11. - 25.11.2018 (Sa - So)
- BDB-Musikakademie, 79219 Staufen*

Aufbaulehrgang

- 18.02. - 22.02.2019 (Mo - Fr)
Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach

Prüfungslehrgang

- 08.07. - 12.07.2019 (Mo - Fr)
Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach

Kosten

300 € für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung für die gesamte Ausbildung.

Infos und Anmeldung

Weitere Informationen erhalten in unserer Geschäftsstelle unter Telefon: 0761 / 27133-500. Zur Anmeldung wenden Sie bitte den nebenstehenden Anmeldebogen.

Rückmeldung

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 2018 / 19

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 Teilnahmebedingungen.
Die Teilnahmegebühr wird vom Konto abgebucht.
(Teilnahmebedingungen/SEPA-Mandat siehe Rückseite)



Unterschrift